Chwarae Cymru
Play Wales

Chwarae a lles

Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru

Adolygiad llenyddiaeth

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i Chwarae Cymru am gomisiynu'r ymchwil hwn ac i Lywodraeth Cymru am ei ariannu. Hoffem hefyd ddiolch i'r llu o bobl, sy'n ormod i'w rhestru yma, sydd wedi ymateb i geisiadau am wybodaeth trwy e-bost neu trwy'r cyfryngau cymdeithasol a/neu sydd wedi rhannu gwaith sy'n berthnasol. Ni fydd defnyddio peiriannau chwilio academaidd i ddod o hyd i lenyddiaeth yn cyflwyno popeth sydd ar gael bob tro, felly rydym hefyd wedi defnyddio profiad, arbenigedd a gwybodaeth llawer o bobl na fyddai eu gwaith wedi ei gynnwys fel arall.

Awduron: Wendy Russell, Mike Barclay a Ben Tawil

Mae'r **Dr Wendy Russell** wedi gweithio yn y sector chwarae ers dros 45 mlynedd, yn gyntaf ar feysydd chwarae antur yn Llundain, ac yna mewn rolau datblygu, hyfforddi, addysg ac ymchwil. Mae wedi gweithio gyda'r sector cyhoeddus, cymunedol a phreifat ar lefel leol, genedlaethol a rhyngwladol. Ar hyn o bryd, mae'n gweithio fel ymgynghorydd ac ymchwilydd i chwarae plant a gwaith chwarae, yn annibynnol ac ar ran Prifysgol Swydd Gaerloyw, ble y cyd-ddatblygodd a dysgu ar raglenni gradd ac ôl-radd ar chwarae plant a gwaith chwarae, a ble y cydsefydlodd gynhadledd ryngwladol, ddwyflynyddol Philosophy at Play. Mae gan Wendy gysylltiad hirsefydlog, trwy Chwarae Cymru, gyda Dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Llywodraeth Cymru, yn ei datblygiad, gan gynnal pedwar prosiect ymchwil a chyd-drosglwyddo rhaglenni datblygiad proffesiynol ar gyfer awdurdodau lleol.

Mae **Mike Barclay** a **Ben Tawil** yn gweithio gyda'i gilydd fel Ludicology, i ddarparu ymgynghoriaeth, ymchwil a hyfforddiant ar chwarae plant. Ers cychwyn y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, mae Ben a Mike wedi bod yn ymchwilio ac yn datblygu dulliau ar gyfer 'cyflawni' digonolrwydd chwarae ar lefel cymdogaeth, awdurdod lleol a chenedlaethol, a hynny yng Nghymru a Lloegr. Mae Ben a Mike yn fentoriaid hefyd ar y rhaglen OPAL, sy'n gweithio i wella amserau chwarae mewn ysgolion cynradd. Cyn Ludicology, gweithiodd Ben mewn swyddi rheoli mewn dau faes chwarae antur, fel swyddog datblygu chwarae cenedlaethol i Chwarae Cymru, a darlithio ar raglenni plentyndod, chwarae a gwaith chwarae mewn Addysg Bellach ac Addysg Uwch. Mike oedd arweinydd digonolrwydd chwarae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam am dros 10 mlynedd ac mae ei gefndir ym maes darpariaeth chwarae mynediad agored a gofal plant y tu allan i'r ysgol. Mae hefyd wedi cymhwyso fel gweithiwr chwarae, peiriannydd dylunio a hyfforddwr oedolion. Mae Ben a Mike yn cyflwyno'n rheolaidd mewn cynadleddau cenedlaethol a rhyngwladol, maent wedi cynhyrchu llu o ddogfennau canllaw ar bynciau'n cynnwys gwaith chwarae, digonolrwydd chwarae a rheoli risg, a chyhoeddwyd eu gwaith mewn cyfnodolion a adolygwyd gan gymheiriaid a chyfrolau a olygwyd.

ISBN: 978-1-914361-19-7

© Chwarae Cymru

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, ei gadw mewn cyfundrefn adferadwy na'i drosglwyddo drwy unrhyw ddull gan unrhyw berson heb ganiatâd ysgrifenedig y cyhoeddwr.

Cyhoeddwyd gan Chwarae Cymru, Tŷ Parc, Heol y Brodyr Llwydion, Caerdydd, CF10 3AF.

www.chwarae.cymru

Cynnwys

Pennod 1 – Cefndir, cwmpas a chrynodeb 9

1.1 Cwmpas ac arddull 10

1.1.1 Nodyn ar iaith 11

1.2 Beth sydd wedi newid dros y 15 mlynedd diwethaf? 12

1.2.1 Ymchwil i chwarae plant 12

1.2.2 Newidiadau polisi 13

1.2.3 Geowleidyddiaeth, economeg fyd-eang a digwyddiadau eraill ar draws y byd 14

1.3 'Chwarae a lles': pam y dewiswyd y teitl hwn 16

1.4 Gosod cyd-destun a fframio'r adolygiad (pennod 2) 17

1.4.1 Astudio plentyndod 17

1.4.2 Y plentyn cyffredinol, gwahaniaeth, anghydraddoldeb a chroestoriadedd 18

1.4.3 Plentyndod, chwarae a pholisi cymdeithasol 18

1.4.4 Chwarae plant fel mater o gyfiawnder gofodol 20

1.4.5 Lles plant a pholisi 21

1.4.6 Tuag at ddull galluogrwydd perthynol at les plant 22

1.5 Rôl chwarae yn lles plant (pennod 3) 23

1.5.1 Gwahanol chwaraewyr yn chwarae'n wahanol 24

1.5.2 Persbectifau perthynol ar esblygiad a niwrowyddoniaeth 25

1.5.3 Chwarae gyda symudiad a'r synhwyrau 27

1.5.4 Chwarae gydag affaith/emosiwn 28

1.5.5 Rôl therapiwtig chwarae 30

1.5.6 Chwarae gydag eraill 30

1.5.7 Chwarae gyda phethau 32

1.5.8 Chwarae, lle a lles 33

1.5.9 Dod yn ôl at chwarae a lles 35

1.6 Chwarae plant heddiw (pennod 4) 36

1.6.1 Fframwaith a strwythur ar gyfer y bennod 37

1.6.2 Dirywiad mewn chwarae (y tu allan)? 38

1.6.3 Rhyddid bob dydd a chwarae'r tu allan 39

1.6.4 Chwarae yn ac o amgylch y cartref 43

1.6.5 Chwarae mewn gofodau digidol 44

1.6.6 Chwarae mewn darpariaeth dan oruchwyliaeth oedolion 45

1.6.7 Casgliad: rhoi cyfrif am chwarae 46

1.7 Cefnogi chwarae plant (pennod 5) 47

1.8 Dychwelyd at ddull galluogrwydd perthynol: sylwadau clo ar atebol-rwydd oedolion am chwarae plant **50**

1.8.1 Dull galluogrwydd perthynol tuag at chwarae a lles 50

1.8.2 Model ar gyfer ystyried cyfrif-oldeb am chwarae plant: pedair cofrestr Amin 52

1.8.3 Dod â'r syniadau ynghyd â'r ymchwil a adolygwyd 53

Pennod 2 – Gosod cyd-destun a fframio'r adolygiad **55**

2.1 Cyflwyniad **56**

2.2 Astudio plentyndod(au) **57**

2.2.1 Datblygiadaeth 58

2.2.2 Astudiaethau cymdeithasol o blentyndod a'i feirniaid 60

2.2.3 Y don 'newydd' neu'r 'trydedd don' o astudiaethau plentyndod 62

2.2.4 Y plentyn cyffredinol, gwahaniaeth, anghydraddoldeb a chroestoriadedd 66

2.3 Plentyndod, chwarae a pholisi cymdeithasol **71**

2.3.1 Plant, chwarae a pholisi cymdeithasol: trosolwg 72

2.3.2 Polisi cymdeithasol, plant a chyni 86

2.3.3 Polisi cyhoeddus a chwarae plant yng Nghymru 88

2.3.4 Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 94

2.3.5 Lles plant a pholisi 97

2.3.6 Ailymweld â phryderon cyfoes ynghlych plant ac ymatebion polisi 103

2.3.7 Ailymweld â datblygiad plant 113

2.3.8 Dod â'r syniadau ynghyd i awgrymu fframwaith ar gyfer yr adolygiad 116

Pennod 3 – Rôl chwarae yn lles plant **117**

3.1 Cyflwyniad **118**

3.2 Chwarae a lles: meddyliau agoriadol **120**

3.2.1 Chwarae a dull galluogrwydd perthynol 121

3.2.2 Cyfraniad chwarae at les: trosolwg 122

3.3 Arddulliau tuag at astudio chwarae plant **124**

3.3.1 Beth ydym yn siarad amdano? 124

3.3.2 Ffurfiau a mathau o chwarae 131

3.3.3 Chwaraewyr gwahanol 133

3.3.4 Persbectifau disgyblaethol a gwleidyddiaeth cynhyrchu gwybodaeth 140

3.3.5 Astudio chwarae: methodolegau a dulliau 144

3.4 Chwarae ac esblygiad **154**

3.4.1 Y tu hwnt i enynnau: systemau etifeddu amgen 154

3.4.2 Chwarae fel 'amlbleth cyd-esblygiadol o swyddogaethau' 155

3.5 Yr ymennydd wrth chwarae **157**
3.5.1 Y tu hwnt i ddeall yr ymennydd fel cyfrifiadur 159
3.5.2 Prosesau aeddfedu'r ymennydd a chwarae 160
3.5.3 Tuag at niwrowyddoniaeth chwarae 162
3.6 Chwarae gyda symudiad a'r synhwyrau **164**
3.6.1 Chwarae ymsymudol 164
3.6.2 'Chwarae bywiog' 165
3.6.3 Symudiad y tu hwnt i chwarae ymsymudol a bywiog 167
3.7 Chwarae gydag affaith/emosiwn **171**
3.7.1 Buddiannau affaith cadarnhaol 172
3.7.2 Niwrowyddoniaeth affeithiol a chwarae 174
3.7.3 Chwarae fel goroesiad emosiynol 174
3.7.4 Chwarae a rheoleiddio emosiwn 176
3.7.5 Chwarae gyda syndod 182
3.7.6 Chwarae gydag ofn 184
3.8 Rôl therapiwtig chwarae **186**
3.8.1 Buddiannau therapiwtig chwarae digymell mewn sefyllfaoedd o argyfwng 187
3.8.2 Therapi chwarae 188
3.8.3 Chwarae therapiwtig a phlant sy'n sâl a/neu yn yr ysbyty 188
3.8.4 Gwerth therapiwtig gemau fideo 189
3.8.5 Ymyriadau therapiwtig gyda phlant niwrowahanol 189
3.8.6 Potensial therapiwtig gwaith chwarae 190
3.9 Chwarae gydag eraill **190**
3.9.1 Ymlyniad 191
3.9.2 Cyfeillgarwch 193
3.9.3 Chwarae gydag anifeiliaid annynol 195
3.9.4 Diwylliannau cyfoedion a chwarae plant 197
3.10 Chwarae gyda phethau **199**
3.10.1 Materoldeb chwarae: sut mae sylwedd yn sylweddol bwysig 200
3.10.2 Beth yw tegan? 201
3.10.3 Chwarae gwrthrych 202
3.10.4 Chwarae gyda blociau ac adeiladu 203
3.10.5 Gwerth therapiwtig teganau 204
3.10.6 Diwylliannau materol plentyndod 205
3.10.7 Rhannau rhydd 206
3.11 Chwarae, lle a lles **207**
3.11.1 Ymlyniad i le 207
3.11.2 Chwarae a gofod 208

3.11.3 Chwarae'r tu allan a bod yn iach: cymdogaethau fel trydydd lle 209
3.11.4 Y fro ddigidol fel trydydd lle 215
3.11.5 Mannau 'naturiol' 220
3.12 Dychwelyd at chwarae a bod yn iach 226

Pennod 4 – Chwarae plant heddiw 229
4.1 Cyflwyniad a fframwaith, cyd-destun a strwythur ar gyfer y bennod 230
4.1.1 Sut mae'r bennod wedi'i strwythuro 232
4.1.2 Talu sylw i amodau ar gyfer chwarae 232
4.1.3 Talu sylw i raddfeydd rhyngberthynol daearyddiaethau bywydau plant 233
4.1.4 Ffocws ar Gymru a'r DU mewn byd wedi ei lobaleiddio 235
4.1.5 Cyfiawnder gofodol 236
4.1.6 Potensial trawsnewidiol chwarae 238
4.2 A fu dirywiad mewn chwarae (y tu allan)? 239
4.2.1 Adolygu dulliau ar gyfer astudio faint y mae plant yn chwarae'r tu allan 240
4.2.2 Yr hyn y mae plant ei eisiau a'u canfyddiadau o chwarae 243
4.2.3 Amser a dreulir yn chwarae'r tu allan 246
4.2.4 Beirniadaeth o 'symudedd annibynnol' 247
4.2.5 Rhyddid plant i symud 249
4.2.6 Pryderon ynghylch diogelwch a rheoli risg a chwarae plant yn y fro gyhoeddus 251
4.2.7 Gallu plant i chwarae'r tu allan 260
4.3 Chwarae yn y fro gyhoeddus 263
4.3.1 Yr amgylchedd adeiledig a threfoli 263
4.3.2 Amodau gofodol gwleidyddol-gymdeithasol sy'n dylanwadu ar allu plant i chwarae'r tu allan 266
4.3.3 Y stryd a mannau eraill a feddiannir ar gyfer chwarae 272
4.3.4 Parciau cyhoeddus a meysydd chwarae 276
4.3.5 Tuag at gyfleoedd digonol i chwarae'r tu allan 281
4.4 Chwarae'n ystod y pandemig 284
4.4.1 Chwarae digidol yn ystod y pandemig 285
4.4.2 Chwarae'r tu allan yn ystod y pandemig 286
4.4.3 Anghydraddoldebau mewn cyfleoedd chwarae 286
4.5 Chwarae yn ac o amgylch y cartref 288
4.5.1 Magu plant a chwarae 289
4.5.2 Chwarae gyda theganau 291
4.5.3 Teganau rhyweddedig 293
4.5.4 Diwylliant ystafell wely plant 294
4.5.5 Gerddi 296

4.6 Chwarae mewn gofodau digidol **298**
4.6.1 Atyniadau technolegau digidol i blant 299
4.6.2 Caniatâd gan rieni i chwarae gyda dyfeisiau digidol 303
4.6.3 Buddiannau corfforaethol a chwaraewyr proffesiynol 305
4.7 Chwarae mewn darpariaeth wedi'i goruchwylio gan oedolion **307**
4.7.1 Yr ysgol 308
4.7.2 Gofal plant blynyddoedd cynnar a'r tu allan i oriau ysgol 311
4.7.3 Gweithgareddau y tu allan i oriau ysgol a oruchwylir gan oedolion 311
4.7.4 Darpariaeth fasnachol ac wedi'i phreifateiddio ar gyfer chwarae a hamdden plant 314
4.7.5 Atyniadau ymwelwyr, safleoedd diwylliannol a threftadaeth 316
4.8 Casgliad: cyfrif am chwarae **317**

Pennod 5 – Cefnogi chwarae plant **320**
5.1 Cyflwyniad: ystyriaethau pellach ar gyfrif-oldeb ac atebol-rwydd **321**
5.2 Y symudiad tuag at amgylcheddau cyfeillgar at blant **324**
5.2.1 Isadeiledd plant a rhyddid bob dydd yn yr amgylchedd adeiledig 325
5.2.2 Mentrau rhyngwladol 327
5.2.3 Gwneud newid yn bosibl: gwersi cyffredinol o ymarfer 333
5.2.4 Ymchwil ar yr effaith o ddarparu ar gyfer chwarae plant 335
5.3 Polisi cynllunio a chreu lleoedd **339**
5.4 Cynllunio ar gyfer chwarae yn y gymdogaeth **345**
5.4.1 Dyluniad tai 346
5.5 Strydoedd mwy diogel a theithio llesol **349**
5.5.1 Newid trwy fudiadau cymdeithasol yn yr Iseldiroedd 350
5.5.2 Uwch-flociau Barcelona 351
5.5.3 Cymdogaethau traffig isel 353
5.5.4 Strydoedd chwarae 354
5.5.5 Strydoedd ysgol 358
5.6 Gwyrddu'r amgylchedd adeiledig **359**
5.6.1 Parciau pafin 360
5.6.2 Gwyrddu alïau a gofodau yn y canol 360
5.6.3 Gwyrddu iardiau chwarae ysgolion 361
5.7 Darpariaeth chwarae heb ei staffio **361**
5.7.1 Troi at natur 364
5.7.2 Hygyrchedd 365
5.8 Asiantau ac eiriolwyr dros newid: pwysigrwydd pobl **366**
5.8.1 Gweithio gyda phlant fel cyfryngau newid 367

5.8.2 Cyfraniad gweithwyr chwarae i allu plant i chwarae 376
5.8.3 Datblygu chwarae cymunedol 379
5.9 Hwyluso chwarae mewn cyd-destunau penodol 382
5.9.1 Darpariaeth gwaith chwarae 382
5.9.2 Chwarae mewn sefyllfaoedd o argyfwng 391
5.9.3 Chwarae mewn lleoliadau gofal iechyd 394
5.9.4 Chwarae mewn carchardai 395
5.9.5 Chwarae mewn ysgolion 396
5.9.6 Chwarae mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar 399
5.9.7 Gofal plant y tu allan i oriau ysgol 401
5.9.8 Chwarae mewn amgueddfeydd a sefydliadau diwylliannol eraill 401
5.10 Dychwelyd at ddull galluogrwydd perthynol: sylwadau clo ar atebol-rwydd oedolion am chwarae plant 404
5.10.1 Dull galluogrwydd perthynol 404
5.10.2 Model ar gyfer ystyried atebol-rwydd am chwarae plant 406
5.10.3 Dod â'r syniadau ynghyd â'r ymchwil a adolygwyd 408

Geirfa 411

Cyfeiriadau 417

Pennod 1

Cefndir, cwmpas a chrynodeb

Comisiynwyd *Chwarae a lles: Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru* gan Chwarae Cymru, ac mae ei gyd-destun polisi'n un Cymreig. O'r cychwyn, mae llywodraeth ddatganoledig Cymru wedi mabwysiadu arddull seiliedig ar hawliau tuag at bolisi ar gyfer plant ac wedi gweithio mewn partneriaeth gyda Chwarae Cymru i ddatblygu polisi a strategaeth genedlaethol er mwyn cefnogi chwarae plant. Llywodraeth Cymru oedd y cyntaf yn y byd i wneud chwarae plant yn gyfrifoldeb statudol ar awdurdodau lleol trwy'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, sy'n rhan o Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010. Ar adeg cwblhau'r adolygiad llenyddiaeth hwn, mae'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae wedi bod yn weithredol ers deng mlynedd ac mae Llywodraeth Cymru'n cynnal Adolygiad Gweinidogol o Chwarae.

Felly, bwriad *Chwarae a lles* yw darparu tystiolaeth gyfredol i hysbysu'r gwaith parhaus hwn. Mae hefyd yn darparu diweddariad i *Play for a Change: Play, policy and practice – a review of contemporary perspectives*, adolygiad llenyddiaeth a gynhaliwyd gan Stuart Lester a Wendy Russell ac a gyhoeddwyd gan y National Children's Bureau a Play England yn 2008. Cyflawnwyd y mwyafrif o'r ymchwil ar gyfer yr adolygiad rhwng Ebrill 2021 ac Ionawr 2023 ac mae'n adlewyrchu'r hyn oedd ar gael ar y pryd.

1.1 Cwmpas ac arddull

Gan ehangu ar *Play for a Change*, rydym wedi adolygu tri maes allweddol o ymchwil sy'n gydberthynol ac sy'n gorgyffwrdd:

- fframio a gosod yr ymchwil ar chwarae plant yn ei gyd-destun trwy edrych ar yr ymchwil diweddaraf i blentyndod a pholisi cymdeithasol sy'n ymwneud â phlant (pennod 2)
- adolygu ymchwil cyfoes ar rôl chwarae yn lles plant (pennod 3) ac ar batrymau chwarae plant (pennod 4)
- adolygu agweddau tuag at gefnogi chwarae plant (pennod 5).

Rydym, yn bennaf, wedi tynnu ar ymchwil academaidd, ond mewn mannau (er enghraifft mewn trafodaethau ar bolisi neu ymarfer) bu'n briodol hefyd adolygu'r llenyddiaeth 'lwyd' mewn dogfennau polisi ac eiriolaeth yn ogystal â gweithiau llenyddol ymarferwyr (yn enwedig ym mhenodau 2 a 5).

Mae chwarae plant wedi'i ymchwilio ar draws ystod eang o ddisgyblaethau academaidd, yn cynnwys bioleg, astudiaethau esblygiadol, etholeg, niwrowyddoniaeth, seicoleg datblygiad ac addysg, seicoleg dyfnder (*depth psychology*), cymdeithaseg, daearyddiaeth, anthropoleg, llên gwerin, athroniaeth, astudiaethau polisi a mwy. Rydym wedi tynnu'n bennaf ar ymchwil empirig (yn enwedig ym mhenodau 3 a 4). Fodd bynnag, gan ein bod wedi anelu i daflu golwg beirniadol, ac o ystyried y pryderon a fynegwyd gan rai ysgrifenwyr ynghylch gwladychu yn ogystal â gor-ramantu chwarae plant gan eiriolwyr sy'n oedolion ac ymchwilwyr fel ei gilydd, rydym hefyd wedi defnyddio ymchwil a theori gysyniadol.

O ran daearyddiaeth, rydym wedi tynnu ar ymchwil a gynhaliwyd yng ngwledydd y byd lleiafrifol[1] fel y Deyrnas Unedig, Gogledd a Gorllewin Ewrop, Gogledd America ac Awstralasia, gan fod hyn yn darparu data cymharol, yn enwedig ar batrymau chwarae a chamau gweithredu i gefnogi chwarae plant. Wrth drafod materion demograffig

[1] Mae'r term 'byd lleiafrifol' yn cyfeirio at yr hyn a elwir yn fwy cyffredin yn wledydd 'datblygedig' neu 'Orllewinol', neu'n fwy diweddar, y Gogledd Byd-eang (*Global North*). Mae ei wrthwyneb, y 'byd mwyafrifol', yn cael ei alw'n hynny oherwydd bod y mwyafrif o boblogaeth y byd yn byw yn y gwledydd hynny y cyfeirir atynt yn aml fel rhai 'datblygol'. Er bod perygl i'r termau byd 'mwyafrifol' a 'lleiafrifol' or-symleiddio pethau, maent yn anelu i 'newid y pwyslais ar ein safbwyntiau ar y byd sy'n aml yn breintio materion a phoblogaethau "gorllewinol" a "gogleddol"' (Punch a Tisdall, 2012, td. 241).

neu bolisi, rydym wedi tynnu ar ddata o Gymru a'r DU. Buom yn agored i adolygu llenyddiaeth ar blant 0 i 18 mlwydd oed, er bod ambell ystod oedran wedi'i hymchwilio'n well nag eraill mewn ffyrdd sy'n amrywio ar draws y tri maes ymchwil allweddol. Rydym wedi diffinio ymchwil 'diweddar' fel ymchwil a gyhoeddwyd ers 2005, er bod y mwyafrif o ffynonellau gryn dipyn yn fwy diweddar na hynny. Fel gyda daearyddiaeth, mae cyfredolrwydd a pherthnasedd ymchwil yn newid yn dibynnu os yw, er enghraifft, am bolisi, patrymau chwarae plant neu fuddiannau chwarae. At ei gilydd, rydym wedi defnyddio'r ffynonellau diweddaraf y llwyddom i gael hyd iddynt. Weithiau, ble fo'n berthnasol, rydym wedi cyfeirio at destunau clasurol sydd y tu allan i'r cyfnod amser hwn.

Rydym wedi cael mynediad i lyfrgelloedd tair prifysgol a defnyddio gwasanaeth Discovery EBSCO yn bennaf, peiriant chwilio academaidd cynhwysol sy'n cwmpasu'r rhan fwyaf o gronfeydd data academaidd perthnasol. Rydym hefyd, ar adegau, wedi defnyddio Google Scholar. Mae'r termau chwilio a ddefnyddiwyd yn rhy niferus i'w rhestru ac maent wedi'u seilio ar feysydd ymchwil penodol. Gan fod y pynciau'n rhy eang ar gyfer adolygiad systematig, rydym wedi defnyddio arddull cyfunol, naratif a chreadigol (Montuori, 2005; Toracco, 2016). Mae hyn wedi cynnwys chwilio am a dethol ffynonellau a defnyddio'r dull 'caseg eira' (dilyn i fyny ar gyfeiriadau perthnasol mewn erthyglau) er mwyn un ai ehangu neu fireinio ffynonellau. Mae'r agwedd naratif, greadigol yn galw am gyfuno ffynonellau yn themâu cysyniadol a defnyddio hyn i greu esboniad gwreiddiol. O ystyried yr ystod aruthrol o ymchwil i blentyndod a chwarae plant, mae'r hyn yr ydym wedi'i adolygu, o reidrwydd, yn rhannol ac, o ystyried ein diddordebau a'n arferion ymchwil ein hunain, mae ein dehongliad yn rhannol hefyd. Er inni wneud pob ymdrech i gynnwys ystod eang o safbwyntiau a'u beirniaid, rydym wedi tynnu ar amrywiaeth o ddulliau cysyniadol i'n helpu i drefnu'r deunydd gyda rhyw fath o gydlyniad yn ogystal ag i'w ddehongli. At hynny, tra bo gan y tîm brofiad helaeth o ddarllen (a rhai ohonom o ddysgu) ar draws ystod eang o ddisgyblaethau academaidd a gwyddorau naturiol a chymdeithasol, rydym yn cydnabod pen draw ein gallu wrth ddehongli a chrynhoi ymchwil wyddonol gymhleth, er enghraifft fanylion niwroanatomeg a niwrogemeg. Rydym wedi gwneud ein gorau i gyflwyno adolygiad dilys o'r deunydd hwn, ond mae'n bosibl y ceir ambell gamfynegiant oherwydd ein diffyg gwybodaeth arbenigol.

1.1.1 Nodyn ar iaith

Mae iaith yn bwysig ac yn bwerus. Mae iaith dechnegol yn caniatáu i'r bobl hynny sy'n gweithio yn yr un maes gyfathrebu'n glir gyda'i gilydd. Ar yr un pryd, gall eithrio'r rheini sydd ddim yn arbenigwyr. Gall iaith dechnegol gynnwys, er enghraifft, fanylion am anatomeg yr ymennydd neu brosesau niwrolegol, neu gysyniadau damcaniaethol o ystod o ddisgyblaethau academaidd. Mae'n anodd peidio defnyddio'r iaith heb gam-gyfleu neu or-symleiddio prosesau a chysyniadau cymhleth. Mae'r ymchwil a adolygir yma'n defnyddio termau yr ydym wedi ceisio eu hegluro wrth inni eu cyflwyno gyntaf, ond mae'n bosibl y ceir mannau ble nad yw hyn yn digwydd. Yn ogystal, rydym wedi darparu geirfa ar ddiwedd yr adolygiad.

Mae iaith yn bwysig a phwerus hefyd oherwydd ei bod yn berfformiadol. Hynny yw, yn aml fydd geiriau ddim yn disgrifio'n syml mewn ffyrdd niwtral, maent yn gweithredu i lunio ffyrdd penodol o ddeall sy'n aml yn cyfleu normau ac o ganlyniad 'abnormalrwydd' neu arallrwydd. Mae iaith yn newid dros amser wrth i bobl ddod i sylweddoli sut gall geiriau penodol un ai ddiddynoli, wthio i'r cyrion neu feirniadu'r rheini sydd ddim yn cydymffurfio gyda'r hyn a ystyrir yn normal neu sy'n cyflwyno hunaniaeth gadarnhaol. Un enghraifft yw priflythrennu'r term 'Du'. Mae'r dyfyniad isod yn rhoi blas inni o rym manylion o'r fath:

> 'mae du gyda "b" fach yn lliw, tra bod Du gyda "B" fawr yn cyfeirio at grŵp o bobl y ganed eu cyndeidiau yn Affrica, gafodd eu cludo i'r Unol Daleithiau yn erbyn eu hewyllys, a gollodd eu gwaed, eu chwys a'u dagrau i greu'r wlad hon i fod yn rym byd-eang ac ar yr un pryd lwyddo i greu gweithiau celf godidog, cerddoriaeth angerddol, darganfyddiadau gwyddonol, bwydydd bendigedig, a champweithiau llenyddol dirifedi. Pan fydd golygydd copi'n dileu'r "B" fawr, maent i bob diben yn dileu hanes a chyfraniadau fy mhobl' (Tharps, 2014).

Weithiau ceir anghytuno am derminoleg addas, ac mae'n anodd gwybod pa eiriau sy'n barchus a phriodol. Yn ogystal, yn aml iawn bydd yr iaith a ddefnyddir mewn llenyddiaeth academaidd a phroffesiynol yn wahanol i'r iaith fyddai'n well gan rai aelodau o'r cymunedau sy'n cael eu disgrifio. Yn yr adolygiad hwn, rydym wedi ceisio defnyddio termau sy'n well gan y cymunedau yr ydym yn eu disgrifio, er nad yw'r dewisiadau a fynegir bob amser yn gyson. Mewn mannau, ac yn enwedig wrth ddyfynnu testunau, rydym wedi defnyddio'r iaith a geir yn yr erthyglau.

1.2 Beth sydd wedi newid dros y 15 mlynedd diwethaf?

Dros y 15 mlynedd ers cynnal ymchwil *Play for a Change* gwelwyd llawer o newidiadau a datblygiadau sy'n werth eu nodi, a hynny mewn ymchwil a digwyddiadau'n genedlaethol ac yn fyd-eang.

1.2.1 Ymchwil i chwarae plant

Gwelwyd twf sylweddol mewn diddordeb academaidd mewn chwarae plant fel yr amlygir mewn cyfnodolion academaidd newydd (er enghraifft, yr *International Journal of Play*, yr *American Journal of Play* a'r *International Journal of Playwork Practice*, sydd i gyd wedi'u sefydlu ers 2007); cyhoeddi nifer o lawlyfrau ar ymchwil academaidd ar chwarae plant (er enghraifft, Brooker *et al*., 2014; Johnson *et al*., 2015; Pellegrini, 2011; Smith a Roopnarine, 2019) a llyfrau theori ar chwarae (mae rhywfaint o enghreifftiau'n cynnwys Cohen, 2019; Henricks, 2015a; Lester, 2020; Sicart, 2014; Smith, 2010; Sutton-Smith, 2017).

Er bod corfforaethau rhyngwladol fel LEGO ac Ikea wedi bod yn buddsoddi mewn ymchwil i chwarae plant ers cryn amser, mae hyn wedi ehangu. Un enghraifft yw sefydlu Canolfan Ymchwil Chwarae mewn Addysg, Datblygiad a Dysg (PEDAL) a noddir gan y LEGO Foundation ym Mhrifysgol Caergrawnt. Un arall yw sefydlu The Real Play Coalition, yn Fforwm Economaidd y Byd 2018, a grëwyd ar y cyd gan Unilever (trwy frandiau 'Dirt is Good' Persil ac Omo), y LEGO Foundation, Ikea Group a National Geographic, a'r partneriaid presennol yw'r LEGO Foundation, Ikea Group, National Geographic, UNICEF ac Arup, sy'n gweithio mewn partneriaeth gyda Placemaking X a rhwydwaith Resilient Cities Network.

Gwelwyd newidiadau hefyd, mewn dulliau cysyniadol a methodolegol tuag at astudio plentyndod a chwarae plant. Cyflwynodd *Play for a Change* syniadau oedd, ar y pryd, yn weddol radical oedd yn herio goruchafiaeth a detholrwydd y persbectif mai cyfraniad chwarae i blentyndod oedd i helpu plant i symud ymlaen trwy gyfnodau datblygiadol tuag at oedolaeth. Er na wnaeth ddiystyru safbwynt o'r fath, cynigodd *Play for a Change* 'bersbectifau ychwanegol ar gysyniadau allweddol chwarae a datblygiad sy'n fwy cymhleth, gwahaniaethol a pherthynol' (Lester a Russell, 2008, td. 14). Roedd y cysyniadau hyn yn cynnwys dull systemau sy'n ystyried datblygiad fel perthynas gytbwys a chydblethedig o enynnau, corff ac amgylchedd, gydag esblygiad yn cwmpasu mwy nag etifeddiad genetaidd, ac felly'n tarfu ar y cyfuniad natur/magwraeth deuaidd bythol. Yn ogystal, cyhoeddwyd *Play for a Change* fel yr oedd yr hyn a alwyd yn 'don newydd' o astudiaethau plentyndod yn ymddangos oedd hefyd yn anelu i edrych y tu hwnt i'r cysyniadau deuaidd clasurol o natur/diwylliant, oedolyn/plentyn, asiantaeth/strwythur tuag at ddull mwy perthynol (Prout, 2005).

Dros y 15 mlynedd ganlynol, mae'r syniadau hyn wedi eu mabwysiadu a'u datblygu ymhellach gan ysgolheigion plentyndod ar draws yr hyn a elwir yn wyddorau naturiol a chymdeithasol (termau sydd ynddynt eu hunain yn creu gwahaniaeth deuaidd ac all gyfyngu ar weithio rhyngddisgyblaethol a thraws-ddisgyblaethol), sy'n aml yn tynnu ar gysyniadau o athroniaeth. Mae'r syniadau'n gymhleth ac yn anodd eu crynhoi heb eu gorsymleiddio. Er hynny, rydym yn awgrymu yma, yn y bennod gyflwyniadol hon, mai'r hyn sy'n cyd-gysylltu'r gwahanol linynnau hyn yw perthynoledd radicalaidd. Mae'r berthynoledd yma'n fwy na rhyngweithiad gwahanol organeddau, cyd-destunau a phrosesau. Nid oes gan ffenomena (er enghraifft, gofod, chwarae, cyrff a bywyd ei hun) ragfodolaeth sefydlog a phenodedig ond maent bob amser yn y broses o ddatblygu trwy ac ar ffurf cyfarfyddiadau. Mae cyfarfyddiadau o'r fath yn cynnwys y diriaethol, fel cyrff eraill (dynol, annynol, elfennaidd, sefydliadol),

gwrthrychau materol, tirweddau, a hefyd y llai diriaethol, megis affeithiau, teimladau, dyheadau, yn ogystal â systemau a phrosesau (er enghraifft, calendrau, rheolau, codau ymddygiad, systemau gormes) (Änggård, 2016; Lester, 2020; Mereweather, 2020; Murris, 2019; Prout, 2007; Rautio, 2013a, 2013b; Spyrou, 2017; Taylor a Pacini-Ketchabaw, 2015). Mae perthynoledd yn diganoli 'y plentyn' (Prout, 2007; Spyrou, 2017; Taylor a Pacini-Ketchabaw, 2015) ac yn rhoi ffocws ar fywiogrwydd gwrthrychau materol, gan droi sylw ar sut y mae ffurfiau dynol a materol yn cydlunio ac yn cael eu llunio gan ei gilydd (Lester, 2020; Mereweather, 2020; Murris, 2019; Rautio, 2013a, 2013b).

Wrth inni gychwyn yr adolygiad hwn, roeddem wedi meddwl y byddem yn syml yn adrodd ar y tro perthynol hwn ochr yn ochr â safbwyntiau deuaidd a llinellol ar y byd, sy'n dal yn drech, sy'n canolbwyntio ar y bod dynol. Fodd bynnag, wrthi inni ymchwilio'r llenyddiaeth ar astudiaethau plentyndod, polisi, lles, chwarae a phatrymau chwarae plant, cododd perthynoledd fel elfen ganolog i'r naratif yr oeddem yn ei datblygu. Mae'r naratif hwnnw'n un o ddull galluogrwydd perthynol tuag at les. Mae'r modd y datblygodd y naratif hwn a'r hyn y mae'n ei olygu wedi ei ddisgrifio yn yr amlinelliad i'r penodau isod.

1.2.2 Newidiadau polisi

Ar lefel polisi rhyngwladol, mae'r 15 mlynedd diwethaf wedi gweld cyhoeddi Sylw Cyffredinol Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn ar Erthygl 31, hawl plant i chwarae, yn 2013. Ar draws y DU, gwelwyd cyflwyno'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae statudol yng Nghymru (sy'n gofyn i awdurdodau lleol asesu a sicrhau cyfleoedd digonol i blant chwarae) a chorfforiad statudol asesiadau digonolrwydd chwarae yn Yr Alban trwy Ddeddf Cynllunio (Yr Alban) 2019, ac mae gan dair gwlad ddatganoledig y DU eu polisïau chwarae gweithredol eu hunain. Mae hyn yn cyferbynnu â llywodraeth y DU, ble cafodd Strategaeth Chwarae Lloegr ei dileu gan Lywodraeth newydd y Glymblaid yn 2010.

Efallai mai un o'r newidiadau mwyaf sylweddol mewn meddwl yn y 15 mlynedd ers *Play for a Change* yw o ran gwerthfaworgi perthnasedd mentrau polisi ehangach a'r perthnasau rhwng y rhain a gallu plant i chwarae. Mae newid o'r fath wedi codi trwy ystod o rymoedd cydberthynol, yn cynnwys newid hinsawdd, pryderon iechyd y cyhoedd, dylanwad eiriolwyr dros amgylcheddau cyfeillgar at blant ac, yng Nghymru'n benodol, ofyniad y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, i weithio'n draws-broffesiynol. Mae'r grymoedd hyn wedi dangos perthnasedd polisïau sy'n ymwneud â datblygiad cynaliadwy, cynllunio, dylunio trefol a theithio llesol.

O bwys hefyd yng nghyd-destun polisi Cymreig, mae deddf arloesol a throsfwaol Llywodraeth Cymru, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae'r ddeddf hon yn radicalaidd gan ei bod yn gosod Cymru ymhlith nifer fechan o lywodraethau economi lles (yn cynnwys Yr Alban, Gwlad yr Iâ, Seland Newydd a'r Ffindir) sy'n canolbwyntio ar ddatblygiad cynaliadwy trwy nid yn unig les economaidd ond hefyd les cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn gosod y ddealltwriaeth ehangach hon o les wrth galon holl waith cyrff cyhoeddus dynodedig, sydd â dyletswydd i gynllunio ar gyfer dyfodol cynaliadwy, trwy bennu amcanion lleol ar gyfer cyflawni'r saith nod llesiant a ddynodwyd yn genedlaethol:

- Cymru lewyrchus
- Cymru gydnerth
- Cymru iachach
- Cymru sy'n fwy cyfartal
- Cymru o gymunedau cydlynus
- Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu
- Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang (Jones *et al*., 2020; Llywodraeth Cymru, 2015).

Mae holl waith arall llunio polisïau awdurdodau lleol yn alinio gyda'r cynlluniau lles hyn, yn cynnwys y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae. Yma, hefyd, ceir amod i weithio mewn ffyrdd cydweithrediadol ac integredig gyda'r holl randdeiliaid. Er nad oes llawer o gyfeiriadau penodol at blant yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, heblaw yn nhermau mesur iechyd a datblygiad plant (ynghyd â ffocws ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod), mae natur uchelgeisiol a throsfwaol y ddeddf yn golygu ei bod o ddiddordeb i'r adolygiad hwn.

1.2.3 Geowleidyddiaeth, economeg fyd-eang a digwyddiadau eraill ar draws y byd

Ochr yn ochr â'r newidiadau polisi hyn cafwyd cyfnod o gynnwrf cydberthynol sylweddol iawn yn wleidyddol, geowleidyddol, economaidd a hinsoddol. O ystyried y dull perthynol yr ydym wedi ei fabwysiadu ar gyfer yr adolygiad hwn, mae'r grymoedd graddfa macro hyn wedi'u cydblethu'n dynn gyda bywydau bob dydd graddfa ficro plant a'u gallu i chwarae. Mae hyn yn golygu bod ein hagwedd tuag at yr adolygiad yn wleidyddol ac yn tanategu'r syniad o ddull galluogrwydd perthynol tuag at les plant yn ogystal â'r gydnabyddiaeth gysylltiedig bod gallu plant i chwarae'n fater o gyfiawnder gofodol. Arweiniodd argyfwng ariannol byd-eang 2008 at gyfnod o wleidyddiaeth cyni yn y DU gyflwynodd ansicrwydd cynyddol o ran cyflogaeth a thai, cynydd mewn tlodi plant a chynnydd amlwg mewn anghydraddoldebau (Marmot *et al*., 2020) gyda 335,000 amcangyfrifedig o 'farwolaethau ychwanegol' (hynny yw, mwy na fyddem yn ei ddisgwyl fel arfer) rhwng 2012 a 2019 yn cael eu priodoli i fesurau cyni (Walsh *et al*., 2022). Golygodd y mesurau cyni, yn enwedig ar gyfer chwarae plant, doriadau heb eu tebyg mewn gwariant cyhoeddus a cholli llawer o wasanaethau ac isadeiledd chwarae a gwaith chwarae (Brown a Wragg, 2018; Children's Rights Alliance England, 2015; Gill, 2015b; McKendrick *et al*., 2015; Voce, 2015b, 2021).

Mae'r refferendwm Brexit yn 2016 ac yna ymadawiad diweddarach y DU o'r Undeb Ewropeaidd wedi ychwanegu at ansicrwydd gwleidyddol ac economaidd (Dhingra *et al*., 2022; Llywodraeth Cymru, 2021f), a rhagwelir y bydd yn gwneud y DU yn dlotach yn y tymor hir (Dhingra *et al*., 2022). Mae gan Ddeddf yr Undeb Ewropeaidd (UE) Y Cytundeb Ymadael 2020 oblygiadau ar hawliau dynol yn gyffredinol, sy'n goblygu hawliau plant hefyd (Yr Academi Brydeinig, 2020; Comisiynwyr Plant Teyrnas Unedig Prydain Fawr a Gogledd Iwerddon, 2020). Yn ogystal, mae newidiadau i bolisïau mewnfudo o ganlyniad i Brexit wedi arwain at broblemau gyda recriwtio a chadw staff mewn gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cyhoeddus eraill sy'n effeithio ar blant (Marmot *et al*., 2020).

Mae'r argyfwng costau byw presennol wedi codi'n sgil tarfu ar gadwyni cyflenwi byd-eang o ganlyniad i'r pandemig COVID-19 (gweler isod), yr argyfwng hinsawdd, ac ymosodiad Rwsia ar Wcráin, gyda rhai'n darogan y bydd y canlyniadau'n waeth na'r pandemig (The Lancet, golygyddol, 2022). Fe wnaeth arolwg gan y Food Foundation (Hydref, 2022) ganfod bod un o bob pedwar cartref yn y DU sydd â phlant (pedwar miliwn o blant) wedi profi ansicrwydd bwyd yn y mis blaenorol, cynnydd dros y chwe mis blaenorol, gyda'r cartrefi hyn yn profi problemau gyda chostau ynni hefyd. Mae pobl anabl ac aelwydydd sydd â grwpiau ethnig sydd ddim yn wyn yn cael eu heffeithio'n anghyfartal, fel y mae'r dosbarthiad daearyddol ar draws y DU. Mae effaith yr argyfwng hwn ar blant yn ychwanegu at yr heriau addysgol ac iechyd a wynebwyd eisoes yn ystod y pandemig (The Lancet, golygyddol, 2022).

Y pandemig COVID-19

Mae'r pandemig COVID-19 a'i ddylanwadau wedi'u heffeithio gan – ac yn effeithio ar – lawer o'r materion a godwyd uchod. Mae'r pandemig, yn cynnwys y cyfnodau clo cysylltiedig a mesurau lliniarol eraill, wedi tarfu'n sylweddol ar fywydau plant, yn cynnwys eu gallu i chwarae gyda'u ffrindiau.

Mynnodd cyfnod clo cyntaf y DU rhwng canol Mawrth a chanol Mai 2020 bod rhaid i bobl aros gartref a chaewyd mannau fel ysgolion, meysydd chwarae, canolfannau hamdden, canolfannau chwarae a safleoedd eraill ble gallai plant gwrdd a chwarae gyda'u ffrindiau. Yn ystod y cyfnod clo cyntaf, cymerodd Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol yng Nghymru nifer o gamau i annog a chefnogi chwarae plant, yn cynnwys:

- cadw lleoliadau gofal plant ac ysgolion yn agored ar gyfer plant gweithwyr allweddol, gydag ambell ysgol hwb yn cyflogi gweithwyr chwarae
- dosbarthu pecynnau chwarae i blant agored i niwed
- Chwarae Cymru a sefydliadau eraill yn rhannu syniadau chwarae ar y cyfryngau cymdeithasol (Llywodraeth Cymru, 2022).

Mae profiadau plant o'r pandemig wedi amrywio'n fawr. Fe wnaeth mesurau'r cyfnodau clo ddwysáu anghydraddoldebau oedd yn bodoli eisoes, er enghraifft:

- rhieni mewn swyddi cyflogau is ddim yn gallu gweithio gartref
- teuluoedd yn disgyn i dlodi
- mynediad anghyfartal i adnoddau ar gyfer addysgu gartref
- plant yn byw gyda thrais domestig, plant anabl a gofalwyr ifainc yn dioddef diffyg mynediad neu ddim mynediad i wasanaethau cymorth a gofal
- plant yn byw mewn llety ansawdd gwael a gyda dim mynediad i ofod awyr agored preifat (Casey a McKendrick, 2022; Comisiynydd Plant Lloegr, 2020; Cowie a Myers, 2020; Holt a Murray, 2021; Kallio *et al*., 2020; Mukherjee, 2021).

I rai plant, golygodd y cyfnodau clo dreulio mwy o amser yn chwarae gydag aelodau o'r teulu ac anifeiliaid anwes, neu gyda ffrindiau ar-lein. Cafwyd hefyd lawer o straeon yn y cyfryngau ac mewn gwaith ymchwil am adfeddiannu chwareus strydoedd di-draffig, yn cynnwys llwybrau enfys, llwybrau tedi bêrs, nadroedd cerrig, llwybrau sialc, disgo rhiniog y drws a bingo trothwy (Casey a McKendrick, 2022; Cowan *et al*., 2021; Kourti *et al*., 2021; Mukherjee, 2021; Russell a Stenning, 2022). Ar y cyfan, fodd bynnag, roedd eiriolwyr dros blant yn pryderu ynghylch effeithiau llai o gyfleoedd i chwarae, yn enwedig gyda ffrindiau (Barron ac Emmett, 2020; Barron *et al*., 2021; Casey a McKendrick, 2022; Kourti *et al*., 2021).

Tra yr adroddir bod rhai plant wedi bod yn fwy corfforol fywiog o ganlyniad i gael mwy o amser rhydd, gan dreulio peth o'r amser hwnnw'r tu allan yn chwarae ac yn ymarfer corff (Alma Economics, 2021), mae'r mwyafrif o astudiaethau'n dod i'r casgliad bod plant yn llai corfforol fywiog, yn enwedig y tu allan (Kourti *et al*., 2021). Mae eraill yn adrodd bod gwahaniaethau mewn graddfeydd gordewdra rhwng plant o wahanol gefndiroedd ethnig a statws economaidd-gymdeithasol wedi cynyddu ymhellach yn ystod y pandemig (Jenssen *et al*., 2021).

Mae'r corff sylweddol o ymchwil i brofiadau plant yn ystod y pandemig a'r mesurau lliniarol yn cynnig cipolwg ar bwysigrwydd chwarae ym mywydau plant (Casey a McKendrick, 2022). Er enghraifft, golygodd y gostyngiad sylweddol mewn traffig ar y ffyrdd yn ystod y cyfnodau clo cyntaf bod strydoedd yn dawelach (er, nid o reidrwydd yn fwy diogel gan y gwelwyd achosion o oryrru a chynnydd mewn traffig dosbarthu), a bod gostyngiad sylweddol mewn rhai mathau o lygredd aer o ganlyniad (Stenning a Russell, 2020). Gwnaeth nifer o awdurdodau lleol newidiadau i batrymau ffyrdd i'w gwneud yn fwy diogel ar gyfer cerddwyr ac anogwyd hyn gan lywodraeth y DU (Russell a Stenning, 2021). Galwodd nifer o ymgyrchoedd ar i lywodraeth y DU gydnabod angen a hawl plant i chwarae, trwy werthfawrogi eu dulliau o ddefnyddio gofod ar ffyrdd a thrwy flaenoriaethu chwarae wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol (Ferguson *et al*., 2021; Stenning a Russell, 2020; Ymgyrch Haf o Chwarae, 2021; Play First UK, 2020). Mae un astudiaeth ryngwladol yn argymell gwreiddio cyfleoedd i chwarae mewn polisïau sy'n ymwneud â pharodrwydd ar gyfer clefydau pandemig ac argyfyngau tebyg yn y dyfodol (Andres *et al*., 2023).

1.3 'Chwarae a lles': pam y dewiswyd y teitl hwn

Nid yw penderfynu ar deitl ar gyfer adolygiad o'r fath yn fater hawdd. Mae'n bwysig crynhoi naratifau allweddol a dylai teitlau, yn ddelfrydol, fod yn gofiadwy ac yn wahanol tra'u bod hefyd yn hawdd cael hyd iddynt wrth chwilio ar y we. Gallai hyn awgrymu os ydym yn teimlo bod angen egluro'r teitl nad ydym wedi cyflawni elfennau allweddol teitl da. Er hynny, rydym yn teimlo ei fod yn haeddu rhyw fath o eglurhad.

Wrth i'r gwaith symud yn ei flaen, daeth yn amlwg bod y berthynas rhwng chwarae a lles yn dechrau tyfu'n un bwysig gan mai dyma oedd yr ymchwil academaidd yn ddweud. Mae ffocws o'r fath yn gweddu'n dda hefyd gyda Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Llywodraeth Cymru.

Felly pam ddim ei alw'n 'Chwarae a Llesiant'? Yn fras, mae'r ateb i'w gael yn yr hyn y mae'r ddau air 'chwarae' a 'llesiant' yn ei gyflawni, gan ddychwelyd at y ddadl y gall iaith freintio dealltwriaethau penodol o gysyniadau. Yn dilyn yr hyn wnaethom ei ganfod yn llawer o'r llenyddiaeth, roeddem am darfu ar dybiaethau a gymerir yn ganiataol sydd wedi'u gwreiddio yn y ddau air allweddol hyn a chynnig ffurfiau fyddai'n ysgwyd darllenwyr rywfaint ac allai darfu rhywfaint (ond nid yn ormodol) ar rym dealltwriaethau synnwyr cyffredin – nid er mwyn eu diystyru, ond er mwyn ychwanegu rhywbeth arall.

Mae 'chwarae' a 'llesiant' yn enwau, geiriau sy'n disgrifio *pethau*. Un broblem gydag ystyried chwarae a llesiant fel pethau yw eu bod yn troi'n sefydlog. Yn ogystal, mae geiriau o'r fath angen eu diffinio, proses sydd yn sefydlogi syniadau am chwarae a llesiant ymhellach. Mae chwarae'n troi'n weithgaredd y gellir ei ddarparu, mae ganddo elfen gyferbyniol (nid chwarae), gellir ei farnu fel rhywbeth da neu ddrwg, gellir ei gyfryngu. Mae llesiant yn troi'n rhywbeth y mae unigolion un ai'n meddu arno neu beidio, yn rhywbeth y gallwn ei gyflawni, unwaith ac am byth.

Mae siarad am 'chwarae' a 'lles' yn blaenoriaethu prosesau a pherthynoledd. Mae'n amlygu'r llu o wrthrychau, affeithiau, syniadau, arferion a mwy sy'n dod ynghyd i gynhyrchu enydau o chwarae a lles mewn casgliadau dros dro.[2] Mae'n golygu talu sylw i'r amodau sy'n cefnogi ymddangosiad chwarae a lles mewn ffyrdd llithrig a byrhoedlog ar brydiau ac mewn ffyrdd sy'n sicrhau newid all gael effaith uniongyrchol a thymor hirach. Mae'n golygu hefyd bod angen i ymyriadau i gefnogi chwarae plant gydnabod gwahaniaethau a hynodrwydd casgliadau o'r fath. Er y gellir llunio ambell egwyddor gyffredinol am yr hyn sy'n gwneud chwarae a lles yn fwy tebygol, mae'r rhain yn cael eu dylanwadu hefyd gan lawer o amodau eraill yn lleol ac unigol.

Fe wnaethom chwarae gyda'r teitl *Playing and being well* yn Saesneg i weld sut oedd yn teimlo. Un ffordd posibl o'i darllen yn Saesneg yw bod 'da' yn cyfeirio at chwarae a bod. I ddechrau, teimlwyd efallai y byddai hyn yn broblemus pe bae'n atgyfnerthu syniadau am ba fathau o chwarae a ystyrir yn 'well' nag eraill. Mae safbwynt cyfryngol o chwarae'n ei gysylltu gyda datblygu sgiliau penodol, sy'n golygu bod y ffurfiau hynny o chwarae y credir sy'n datblygu sgiliau dymunol yn cael eu hyrwyddo dros rai eraill y gellid eu hystyried yn aflonyddol neu'n tabŵ (Rautio, 2014; Sutton-Smith, 2017; Woodyer *et al*., 2016). Wedi myfyrio ymhellach, ac edrych trwy'r llenyddiaeth, daethom i'r casgliad *bod* ffurfiau o chwarae sy'n broblemus ar gyfer chwaraewyr, ar gyfer y rheini sy'n cael eu chwarae neu i eraill. Mae ystyried chwarae fel elfen amhroblemus sy'n rym er lles yn ei ramantu a gall gymylu chwarae sydd, er enghraifft, yn copïo, perfformio a thragwyddoli anghydraddoldebau pŵer (Bryan, 2019, 2020, 2021; Göncü a Vadeboncoeur, 2015; Grieshaber a McArdle, 2010; Kinard *et al*., 2021; McDonnell, 2019; Trammell, 2020, 2023), sy'n gaethiwus (Sicart, 2014), peryglus, neu'n niweidiol mewn ffyrdd eraill (Sutton-Smith, 2017). Fodd

[2] Daw'r cysyniad o'r casgliad o waith Deleuze a Guattari (1998) ac mae'n cyfeirio at grwpiau *ad hoc* o amrywiol ffenomena all gynnwys pobl a'u perthnasau, hanesion, deunydd ac arteffactau symbolaidd, technolegau, dyheadau, ac yn y blaen. Nid yw casgliadau'n endidau sefydlog ond maent yn debycach i 'ddigwyddiadau'; mae'r rhain, a'r ffenomena sy'n cyfuno i'w cyd-greu, yn meddu ar nodweddion fel ymddangosiad, manteisiaeth, lluosogrwydd ac amhendantrwydd, sy'n golygu eu bod yn agored ac yn ymatebol i'r hyn fydd yn digwydd wrth symud ymlaen.

bynnag, mae cyflwyno arddull perthynol tuag at chwarae a lles yn cydnabod grymoedd niweidiol all alluogi ffurfiau o chwarae sydd ddim yn ffafriol i les. Mae hyn yn wahanol i farn linellol oedolion am chwarae, dysg a datblygiad gan ei fod yn symud sylw oddi wrth ffocws i'r dyfodol ar feddyliau a chyrff plant unigol a thuag at effeithiau cyfunol y grymoedd hynny. Os yw'r holl amodau'n gywir i blant gymryd rhan mewn mathau o chwarae y maent yn eu gwerthfawrogi, mae'n fwy tebyg y bydd enydau o les yn ymddangos hefyd.

Mae'r adrannau canlynol yn cynnig trosolwg cryno o bob pennod, gan ganolbwyntio ar sut y mae'r naratif o ddull galluogrwydd perthynol yn datblygu ar draws pob maes o waith ymchwil.

1.4 Gosod cyd-destun a fframio'r adolygiad (pennod 2)

Mae pennod 2 yn cynnig cyd-destun ar gyfer yr adolygiad trwy ystyried y llenyddiaeth gyfoes ar astudiaethau ar blentyndod ac ar bolisïau sy'n ymwneud â phlant a chwarae, yn cynnwys tybiaethau a wneir am blant, chwarae a gwleidyddiaeth cynhyrchu gwybodaeth ei hun. Nid yw gwybodaeth fyth yn fater niwtral, mae ei gynhyrchiad parhaus yn berthynol hefyd. Mae bob amser yn lleoledig, wastad yn llawn cwestiynau sy'n ymwneud â phŵer ac, o ganlyniad, mae bob amser yn fater moesegol; yn ogystal, mae'r modd y byddwn yn deall pethau'n effeithio ar sut y byddwn yn ymddwyn. Mae naratifau, paradeimau a dealltwriaethau'n cynhyrchu arferion materol-cwmpasog[3] sy'n effeithio ar berthnasau oedolion gyda phlant ar draws pob maes o fywyd yn cynnwys bywyd teuluol, y fro gyhoeddus, y sector diwylliannol, addysg, iechyd, hamdden, polisi a'r gyfraith. Mae dulliau ar gyfer astudio plentyndod a chwarae plant – a'r beirniadaethau o ddulliau o'r fath – yn amlygu goruchafiaeth dychymyg oedolion dros brofiadau byw plant. Yn yr un modd, mae llawer o ymchwil wedi'i wreiddio yn safbwyntiau'r byd lleiafrifol sy'n tarddu o ddamcaniaethau'r Oes Oleuedig (*Enlightenment Age*) ac sy'n dal gafael ar lawer o'u tybiaethau gwladychol gwreiddiol (Abebe, 2019; Aitken, 2018a; Burman, 2017, 2018; Garrison, 2008; Hanson *et al*., 2018; Knight, 2019; Konstantin ac Emejulu, 2017; Malik, 2019; May, 2011; Owen, 2020; Rudolph, 2017; Spyrou, 2019; Tisdall a Punch, 2012; Varga, 2020). Mae'r llu o wahanol bersbectifau a gynigir ym mhennod 2 a thrwy'r adolygiad yn arddangos amhosibilrwydd – yn wir, annymunoldeb – gwirionedd unigol am blentyndod a chwarae plant y gellir ei arddel fel 'tystiolaeth' a'i ddefnyddio i hysbysu polisi ac ymarfer. Yn hytrach, mae'n anelu i arddangos gwerth gwerthfawrogi ffyrdd lluosog o wybod ac o gydnabod bod sut yr ydym yn meddwl yn effeithio ar yr hyn yr ydym yn ei wneud wrth gefnogi chwarae plant.

1.4.1 Astudio plentyndod

Mae pennod 2 yn cynnig adolygiad o ddulliau ar gyfer astudio plentyndod a phlant, yn cynnwys beirniadaethau o'r dulliau hyn. Mae'n agor gyda thrafodaeth ar 'ddatblygiadaeth' fel naratif gorbwysol cyson mewn damcaniaethau ar blentyndod. Mae 'datblygiadaeth' yn y cyd-destun hwn yn cyfeirio at uchafiaeth cyfrifon gorsyml a lleihaol am oedrannau a chyfnodau sefydlog, disgwyliadwy a normadol o ddatblygiad plant, a'u dylanwad parhaus ar bolisi ac arferion proffesiynol. Yna, mae'r bennod yn adolygu maes eang astudiaethau 'cymdeithasol' o blentyndod ymddangosodd yn ystod ail hanner yr ugeinfed ganrif i herio goruchafiaeth seicoleg datblygiad mewn astudiaethau plentyndod. Yn y 'paradeim newydd' hwn (Hammersley, 2016; Holmberg, 2018; James a Prout, 1997; James, Jenks a Prout, 1998; Prout, 2011), roedd y plentyn sy'n datblygu'n naturiol yn cael ei ystyried yn lluniad cymdeithasol, ynghyd â lluniadau eraill fel y plentyn drwg a'r plentyn diniwed. Yn hytrach na bod yn wrthrychau goddefol cymdeithasoli a datblygiad, roedd plant yn cael eu hystyried yn asiantau gweithredol yn eu bywydau eu hunain.

[3] Mae 'arferion materol-cwmpasog' yn derm sy'n cydnabod cydberthnasau dynamig dealltwriaethau, ystyron, iaith, elfennau materol ac arferion all gael eu gwreiddio mor ddwfn fel y gellir eu hystyried yn synnwyr cyffredin, ac fydd weithiau'n anodd edrych y tu hwnt iddynt (Barad, 2007).

Yna, cyflwynir trydydd dull, mwy diweddar, tuag at astudio plentyndod, un gaiff ei alw weithiau yn 'don newydd' (Holmberg, 2018; Kraftl a Horton, 2019; Kraftl *et al*., 2019; Ryan, 2011). Ymddangosodd hwn ochr yn ochr â symudiadau athronyddol, gwleidyddol a damcaniaethol ehangach oddi wrth ffurfiau modernaidd o feddwl (oedd yn chwilio am eglurder, gwirionedd a sefydlogrwydd) a thuag at ystod amrywiol o ddulliau 'ôl' (ôl-foderniaeth, ôl-adeileddiaeth, ôl-ddyneiddiaeth i enwi dim ond rhai). Mae dulliau o'r fath yn gweithio gyda'r oes ôl-fodern o newid aruthrol a nodweddir gan ansicrwydd, risg ac anniogelwch cymdeithasol, economaidd, geowleidyddol ac amgylcheddol, ynghyd ag anghydraddoldebau cynyddol (Prout, 2011). Mae'r don ('newydd') eang hon yn cwmpasu amrywiol bersbectifau, yn cynnwys ôl-ddyneiddiaeth a materoliaeth newydd, sy'n nodi symud oddi wrth weld plentyndod neu chwarae fel categori hunaniaeth sefydlog a thuag at edrych ar sut y mae'r ddau'n cael eu cynhyrchu'n barhaus trwy arferion perthynol (Goodenough *et al*., 2021; Kraftl a Horton, 2019; Kraftl *et al*., 2019; Lenz Taguchi, 2014; Lester, 2020; Murris, 2016a, 2016b; Spyrou *et al*., 2019; Taylor, 2011). Mae gwneud hyn yn amlygu symudiad, rhythmau a llifau bywyd bob dydd, gwahaniaeth a newid parhaus. Mae perthynoledd yn diganoli 'y plentyn' (Prout, 2007; Spyrou, 2017; Taylor a Pacini-Ketchabaw, 2015) ac yn troi'r ffocws ar fywiogrwydd gwrthrychau materol, gan roi sylw i sut y mae ffurfiau dynol a materol yn cyd-lunio ac yn cael eu llunio gan ei gilydd (Lester, 2020; Mereweather, 2020; Murris, 2018; Rautio, 2013a, 2013b).

1.4.2 Y plentyn cyffredinol, gwahaniaeth, anghydraddoldeb a chroestoriadedd

Yma rydym yn adolygu damcaniaethau pŵer, anghydraddoldeb a gwahanol fathau o blentyndod. Er gwaethaf astudiaethau am wahanol fathau o blentyndod, mae'r rhagdybiaeth am 'y plentyn' yn dal i fodoli, yn seiliedig ar normau hanesyddol sy'n wyn, patriarchaidd, heteronormadol, Ewropeaidd/Americanaidd a dosbarth canol (Abebe, 2019; Burman, 2019; Butler *et al*., 2019; Dowd, 2016; Dyer, 2017; Hanson *et al*., 2018; Robinson a Jones Diaz, 2006; Shallwani, 2010; Smith, 2011; Thorne, 2007; VandenBroeck a Bouverne-De Bie, 2006).

Cyflwynir nifer o ddulliau cyfoes tuag at ymchwilio i amrywiol fathau o blentyndod. Un enghraifft yw'r cysyniad o groestoriadedd (Cho *et al*., 2013; Konstantoni ac Emejulu, 2017; Konstantoni *et al*., 2014), all edrych y tu hwnt i gategorïau hunaniaeth unigol er mwyn gweithredu fel offeryn dadansoddol ac fel her i ryngweithiadau pŵer, darostyngiad a braint ger croestoriadau, er enghraifft, hil, rhyw, dosbarth, anabledd a chyfeiriadedd rhywiol.

Mae symud y tu hwnt i gategorïau hunaniaeth unigol sefydlog wedi arwain rhai i gwestiynu'r categori hunaniaeth 'plentyn' ei hun (Dahlbeck, 2012; Kraftl, 2020a), er, fel gyda safleoedd eraill o ddarostyngiad a phŵer, gall categorïau unigol fod yn wleidyddol ddefnyddiol weithiau (Alanen, 2016; James, 2010). Mae gan y cysyniad o blentynoldeb (*childism*) wahanol ystyron mewn gwahanol gyd-destunau, ond mae wedi ei fabwysiadu gan grŵp o ysgolheigion plentyndod sy'n ei ddefnyddio i nid yn unig ddatgelu a beirniadu strwythurau grym oedolion ond hefyd i alluogi i brofiadau plant newid ysgolheictod yn ogystal â chymdeithasau. Y ddadl yw, tra gall 'oldebau' fod yn arfau creulon, gallant ac maent hefyd yn cynnig lensys damcaniaethol pwerus ar gyfer astudio beirniadol a gweithredaeth (Wall, 2022a, 2022b). Er hynny, mae'r grymoedd sy'n gwahaniaethu yn erbyn plant fel categori ar wahân yn berthynol ac yn ymddwyn yn wahanol ar draws croestoriadau gwahaniaeth.

1.4.3 Plentyndod, chwarae a pholisi cymdeithasol

Mae gweddill pennod 2 yn edrych ar y llenyddiaeth ar bolisi cymdeithasol sy'n ymwneud â phlant a chwarae. Mae llawer o fanylion yn y rhan hon o bennod 2 sydd heb eu crynhoi yma (er bod ffocws polisi Cymru a'r newidiadau allweddol mewn polisïau ers cyhoeddi *Play for a Change* wedi'u trafod uchod). Yn hytrach, yma rydym yn crynhoi'r pynciau a drafodir yn y bennod ac yna'n pwysleisio rhai o'r pwyntiau a'r naratifau allweddol sy'n adeiladu at y cysyniad o ddull galluogrwydd perthynol tuag at ystyried y berthynas rhwng chwarae a lles plant.

Wrth adolygu'r llenyddiaeth ar blant a pholisi cymdeithasol, rydym yn agor gyda throsolwg, gan amlinellu naratifau polisi cyfoes, pryderon poblogaidd am blant a dealltwriaethau hanesyddol o chwarae ym mholisi plant. Yna, rydym yn lleoli llunio polisïau cyfoes mewn hanes diweddar a'r cyfnod presennol o gyni yn dilyn argyfwng ariannol 2008, gyda ffocws ar fuddsoddiad cymdeithasol fel ffurfiant polisi. Yn dilyn hyn ceir cyflwyniad cryno i ddull Llywodraeth Cymru tuag at lunio polisi ers datganoli, gan bwysleisio'r egwyddorion allweddol a'r arddull seiliedig ar hawliau tuag at lunio polisi ar gyfer plant a pholisïau chwarae Cymreig, yn cynnwys Dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, Llywodraeth Cymru. Yna, rydym yn cynnig adolygiad o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 Llywodraeth Cymru, ac yn dilyn hyn gyda chipolwg ar y llenyddiaeth ar les plant a pholisi. Yna, mae'r bennod yn ail-ymweld â rhai o'r pryderon cyfoes ynghylch plant a gyflwynwyd yn gynharach er mwyn ystyried ymatebion polisi i'r rhain ac mae'n cloi gyda sylw cryno ar y berthynas rhwng chwarae a lles, gan gyflwyno'r cynnig dros ddull galluogrwydd perthynol.

Mae pryderon cyfoes ynghylch plant, sy'n amlwg yn y cyfryngau, polisi a naratifau bob dydd, yn cynnwys:

- diogelwch, ar-lein ac yn y fro gyhoeddus, oddi wrth draffig, pobl eraill ac yn gynyddol gan llygredd (Barclay a Tawil, 2021; Bessell, 2017; Giles *et al*., 2019; Shaw *et al*., 2015; UNICEF, 2022);
- defnydd cynyddol o ddyfeisiau digidol a gweithgareddau ar-lein, yn cynnwys amser sgrîn, pryderon ynghylch dibyniaeth a diogelwch ar-lein (Blum-Ross a Livingstone, 2016; Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant, 2019; Colvert, 2021; Family Kids and Youth, 2021; Gottschalk, 2019; Livingstone *et al*., 2017);
- tueddiadau mewn iechyd meddwl gwael, er bod astudiaethau'n anghyson neu hyd yn oed yn groesddywedol yn yr hyn maent yn ei fesur, yr hyn maent yn ei ganfod ac achosion unrhyw dueddiadau (Collishaw *et al*., 2015; Cowie a Myers, 2020; Ford *et al*., 2021; Kvist Lindholm a Wickström, 2020; Langley *et al*., 2017; Page *et al*., 2021; Patalay a Fitzsimmons, 2020; Pitchforth *et al*., 2019; UNICEF, 2021);
- lefelau isel o weithgarwch corfforol a chynnydd mewn gordewdra, er bod y naratif lleihaol bod hwn yn fater cwbl bersonol o gydbwyso cymeriant ac allbwn caloriffig wedi ei herio (Alexander *et al*., 2014, 2019; Clark a Dumas, 2020; Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2019; Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2021; Janssen *et al*., 2016; Lee a Blumberg, 2019; Love *et al*., 2019; Medvedyuk *et al*., 2018; NHS Digidol, 2021; O'Hara a Taylor, 2018; Ralston *et al*., 2018; Suchert *et al*., 2015; Tan *et al*., 2020; Tomkinson *et al*., 2017);
- troseddau ieuenctid a thrais ieuenctid (Bryan, 2020; Crenshaw *et al*., 2014; Densley *et al*., 2020; Dowd, 2016; Harding, 2020; Katz, 2019; Maxwell *et al*., 2019; Uned Atal Trais Cymru, 2020; Windle *et al*., 2020; Y Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid, 2021).

Mae llawer o'r ymchwil yma'n arddangos anghyfartalwch sylweddol o ran dosbarth, hil, rhywedd ac an/abledd o ran sut caiff y pryderon hyn eu profi gan blant a theuluoedd (Bryan, 2020; Crenshaw *et al*., 2014; Davies, 2019; Densley *et al*., 2020; Dowd, 2016; Katz, 2019; Lee a Blumberg, 2019; NHS Digidol, 2021; Patalay a Fitzsimmons, 2020; Shortt a Ross, 2021; The Food Foundation, 2021; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015), sy'n pwysleisio cydberthynas amodau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n effeithio ar allu plant i wneud yn dda a bod yn iach. Yn ogystal, mae'r anghyfartalwch yma'n ymddangos mewn ffyrdd penodol mewn ymatebion polisi cymdeithasol i'r pryderon hyn a rhai eraill (Asenova, 2015; Edwards a Gillies, 2020; Edwards *et al*., 2015; Edwards *et al*., 2022; Gillies *et al*., 2017; Lambert, 2019; Richardson *et al*., 2014; Ryan, 2021).

Mae polisïau sy'n ymwneud â phlant, ar y cyfan, yn disgyn o fewn model buddsoddiad cymdeithasol, hynny yw, mae adnoddau'n cael eu buddsoddi mewn plant fel dinasyddion cynhyrchiol a defnyddwyr y dyfodol. Gwelir y model buddsoddiad cymdeithasol mewn darpariaeth gynhwysol megis addysg ac mewn darpariaeth wedi'i thargedu sy'n dynodi bod plant penodol un ai angen eu hamddiffyn (plant sydd *mewn* perygl) neu eu rheoli (plant sydd *yn* berygl) (Archer ac Albin-Clark, 2022; Bonoli *et al*., 2017; Burman, 2019; Read, 2011; Ryan, 2020; Vignoles a Thomson, 2019); gall dulliau o'r fath, yn aml, gadarnhau anghydraddoldebau ymhellach (Edwards *et al*., 2022; Katz, 2019). Er bod Llywodraeth Cymru'n amlwg yn cyflwyno arddull seiliedig ar hawliau i bolisiau sy'n ymwneud â phlant (Butler a Drakeford, 2013; Sullivan a Jones, 2013), mae'r naratif buddsoddiad cymdeithasol yn dal yn amlwg

(Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, 2020; Knibbs *et al*., 2013; yn amlwg hefyd yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol [Cymru] 2015).

Yn ogystal, ers y 1980au, mae llywodraethau neoryddfrydol[4] wedi cyflwyno iaith ac arferion y farchnad fwyfwy i bolisi cyhoeddus a gwasanaethau cyhoeddus, gyda ffocws ar fesur deilliannau mewn ffyrdd sy'n anelu i dystio i'r berthynas achosol broblemus rhwng mewnbwn, allbwn a chanlyniadau (Bovaird, 2014; Edwards *et al*., 2022). Mae neoryddfrydiaeth, y model buddsoddiad cymdeithasol a mesurau cyni y 2010au wedi cyfuno i wneud dinasyddion yn fwyfwy 'cyfrifol', gan annog unigolion i fod yn llai dibynnol ar y wladwriaeth ac i wneud dewisiadau doeth ynghylch eu hiechyd, eu diogelwch a'u lles eu hunain (Juhila *et al*., 2017) a rhai eu plant (Edwards a Gillies, 2020; Edwards *et al*., 2022; Katz, 2019). Gall cynyddu cyfrifoldeb hefyd greu syniadau am fai, er yn ddamweiniol, yn enwedig am famau tlawd (ym mhob ystyr o'r gair) (Asenova, 2015; Edwards *et al*., 2015, 2020; Gillies *et al*., 2017; Richardson *et al*., 2014; Ryan, 2021; Lambert, 2019).

Mae'n hawdd gweld, o fewn y ffrâm hon, y gallai rhywbeth fel chwarae plant, sydd i bob ymddangosiad yn wamal a direswm, gael ei wthio i'r cyrion neu ei gyfyngu mewn polisi oni bai y gellir ei ddefnyddio fel rhan o'r prosiect cyfan o atal problemau cymdeithasol a chynhyrchu dinasyddion y dyfodol (Lester a Russell, 2013a). Mae pryderon cyfoes sy'n ymwneud â chwarae plant yn cynnwys materion cydberthynol ofnau ynghylch diogelwch plant, bywydau digidol plant, iechyd meddwl plant, gweithgarwch corfforol a gordewdra, a thrais a throseddau ieuenctid. Mae llawer o bolisïau Llywodraeth Cymru'n cydnabod gwerth cyfryngol chwarae yn ogystal â'i werth cynhenid fel hawl, er enghraifft mewn polisïau addysg megis y Cyfnod Sylfaen a'r Cwricwlwm i Gymru, a hefyd yn y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae.

1.4.4 Chwarae plant fel mater o gyfiawnder gofodol

Mae chwarae plant, yn ei hanfod, yn ofodol gan ei fod wastad yn digwydd yn rhyw*le*. Mae'r cysyniad o gyfiawnder gofodol, a ddefnyddiwyd mewn pedair astudiaeth ymchwil i weithredu'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae (Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020), yn agor ffyrdd o edrych ar sut y cynhyrchir gofodau trwy'r cydberthnasau rhwng dylunio'r amgylchedd adeiledig a systemau cyfreithiol a llywodraethu sy'n rhoi blaenoriaeth i gadw'r economi i symud, a sut y mae'r rhain wedi eu clymu gyda normau gwleidyddol a chymdeithasol ac arferion gofodol bob dydd (Lester, 2020; Pyyry a Tani, 2019; Soja, 2010). Mae'n caniatáu inni hefyd symud oddi wrth naratif 'niwed' (Russell a Stenning, 2022; Tuck, 2009, 2010) (sy'n canolbwyntio ar bryderon am iechyd a lles corfforol a meddyliol plant) tuag at gydnabyddiaeth pan fo'r amodau'n gywir, y bydd chwarae'n ymddangos fel ffyrdd y plant eu hunain o wneud yn iawn a bod yn iach, gan gynnig cyfrif sy'n llawer mwy cadarnhaol.

Yn aml, bydd defnydd chwareus plant o ofod cyhoeddus yn ei ail-gyflunio (er enghraifft, chwarae peidio cerdded ar y bylchau yn y palmant, balansio ar wal isel, chwarae cwrbyn, triciau sglefrfyrddio, parkour, neu ddim ond cymdeithasu), gan greu gofodau chwarae dros dro sy'n dad-diriogaethu bwriadau'r dylunwyr. Bydd gallu plant i negodi amser-lle i chwarae fel hyn yn dibynnu ar berthnasau grym anghyfartal ac anghydraddoldebau cynyddol ar nifer o lefelau.

[4] Mae neoryddfrydiaeth yn cyfeirio at athroniaethau ac arferion gwleidyddol ac economaidd sy'n ystyried bod lles bodau dynol yn codi o 'ryddid entrepreneuraidd unigol' (Harvey, 2007, td. 2) a chasglu cyfoeth. Mae wedi codi o bolisïau yn y 1970au ymlaen sydd wedi gweld y wladwriaeth yn camu'n ôl o rôl lles cymdeithasol traddodiadol, ymyrraeth gynyddol y marchnadoedd ac athroniaethau rheolaethol cysylltiedig ar wasanaethau cyhoeddus a dadreoleiddio systemau ariannol a systemau eraill y credir sy'n cyfyngu ar rymoedd y farchnad.

Mae'r cysyniad o gyfiawnder gofodol wedi ei gydnabod yn Adolygiad Gweinidogol o Chwarae Llywodraeth Cymru (Grŵp Llywio yr Adolygiad Gweinidogol o Chwarae, 2023), a gan Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, sydd wedi annog Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i gydnabod sut y mae cynhyrchu gofod yn cyfrannu at anghyfiawnderau wrth lunio eu cynlluniau llesiant (Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, 2017; Jones *et al*., 2020). Bydd gweithio tuag at gyfiawnder gofodol yn gofyn am fwy na mynd i'r afael ag anghyfiawnderau cymdeithasol cyfredol mewn lleoliadau penodol, mae'n golygu gwneud synnwyr o sut gaiff gofodau traws-sgalar (*transcalar spaces*) eu cynhyrchu a'u hatgynhyrchu trwy ddrysni materoldeb a dylunio, llywodraethiant ac ideoleg, arferion gofodol, hanes a mwy (Jones *et al*., 2020; Lester, 2020). Mae Dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, Llywodraeth Cymru yn cynnig cyfleoedd ar gyfer y ddau mewn ffyrdd perthynol. Mae ymchwil tra-leol gyda phlant all ddod â materion penodol i'r amlwg mewn cymdogaethau penodol yn gweithio gyda'r gofyn am weithio traws-broffesiynol, gan gysylltu'r ddyletswydd gydag ystod eang o bolisïau sydd ddim yn ymwneud yn benodol â chwarae (Russell *et al*., 2019, 2020).

1.4.5 Lles plant a pholisi

O ystyried y gydberthynas rhwng lles a chyfiawnder gofodol sydd wedi'i gwreiddio yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, mae'n werth edrych yn fanylach ar sut y mae lles yn cael ei fframio mewn polisïau cyhoeddus sy'n berthnasol i blant. Er gwaethaf casgliad sylweddol o waith ar y penderfynyddion a'r dangosyddion lles ar gyfer plant, mae diffyg cydsyniad yn ogystal â thrafodaeth ar yr hyn sy'n creu lles plant (Raghavan ac Alexandrova, 2015). Er hynny, mae'n bosibl dynodi dealltwriaeth drechol sy'n categoreiddio cydrannau a/neu benderfynyddion lles, sy'n ei ystyried fel elfen y gall unigolyn ei ennill neu ei gyflawni, ac sydd â ffocws ar gysyniadau megis hapusrwydd a gwytnwch (Atkinson, 2013; Lester, 2020). Ceir corff sylweddol o lenyddiaeth sy'n trafod beth a sut i fesur lles plant, sy'n cwmpasu mesurau gwrthrychol a goddrychol a barn y plant eu hunain (Ben-Arieh a Frønes, 2011; Ben-Arieh *et al*., 2014; Bradshaw, 2019; Bradshaw *et al*., 2012; Camfield *et al*., 2010; Cho a Yu, 2020; González-Carrasco *et al*., 2019; Kosher a Ben-Arieh, 2017; Rees *et al*., 2020). Mae hefyd feirniadaethau o'r cysyniad (Andrews a Duff, 2020; Atkinson, 2021; Fattore *et al*., 2021; Laruffa, 2018; Walby, 2012) yn ogystal â'r ffyrdd o'i fesur, yn cynnwys y sylw bod dynodi dangosyddion a meysydd ar gyfer mesur lles plant – penderfynu'r hyn sydd o bwys a'r hyn sy'n cyfrif – yn seiliedig (yn aml yn anfeirniadol) ar dybiaethau diwylliannol, oedolion a seiliedig ar ddosbarth cymdeithasol ynghylch yr hyn sy'n creu plentyndod da (Atkinson, 2013; Bourdillon, 2014; Camfield *et al*., 2010; Fattore *et al*., 2021).

Un feirniadaeth allweddol o'r cysyniad o les a'r modd y'i defnyddir mewn ymchwil a pholisi yw ei fod yn unigolyddol, hynny yw, mae lles yn cael ei ddehongli fel rhywbeth y mae unigolyn yn meddu arno ac fel rhywbeth y gellir – ac y dylid – ei ennill neu ei gyflawni (Atkinson, 2013; Coffey, 2020; Fattore *et al*., 2021; Lester, 2020), a thrwy hynny beri bod unigolion yn gyfrifol am eu lles eu hunain (White, 2017). Ail feirniadaeth berthynol yw y gall yr unigoleiddio yma, ynghyd ag arddull 'cydrannau', ymddangos fel pe bae'n ddi-gyd-destun, yn enwedig o ran mesurau o les goddrychol all weithredu fel mwgwd i faterion mwy strwythurol o anghydraddoldeb (Atkinson, 2013, 2021; Bradshaw, 2019; Camfield *et al*., 2010; Coffey, 2020; Fattore, 2020). At hynny, mae ymchwil i les yn aml yn canolbwyntio ar 'waeledd', gan hybu pryderon ynghylch plant. Ar un lefel, mae hyn yn ddealladwy, gan ei fod yn amlygu materion pwysig sydd angen i lunwyr polisïau fynd i'r afael â nhw. Ar yr un pryd, gall greu ymdeimlad o blentyndod mewn argyfwng (Adams, 2013; Kvist Lindholm a Wickström, 2020). Mae ffocws o'r fath ar 'niwed' yn dod o hyd i broblemau mewn unigolion, sy'n gofyn am ymyriadau proffesiynol i gywiro rhai sydd wedi'u 'niweidio', ac o ganlyniad yn cuddio grymoedd strwythurol pŵer ac anghyfiawnder (Tuck, 2009; Russell a Stenning, 2022). Nid yw hyn yn gwadu'r drwg a'r problemau real iawn y bydd rhai plant yn eu hwynebu, ond mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r hyn all naratifau o'r fath, er eu bod yn dda eu bwriad, eu hachosi hefyd (Kvist Lindholm a Wickström, 2020).

Wrth ddelio gyda'r broblem o les fel elfen unigolyddol, awgrymwyd nifer o arddulliau perthynol tuag at les, yn cynnwys y dylid cydnabod lles fel rhywbeth sy'n codi trwy weithredoedd a chyfarfyddiadau (yn hytrach nag fel elfen y gellir meddu arni, ei hennill neu ei chyflawni) (Fattore, 2020; Lester, 2020) a bod lles felly, yn y bôn, yn ofodol ac yn berthynol (Atkinson, 2013, 2020; Fattore *et al*., 2021; Lester, 2020).

1.4.6 Tuag at ddull galluogrwydd perthynol at les plant

Un agwedd tuag at les sydd wedi ei harchwilio gan nifer gynyddol o ymchwilwyr ac ymarferwyr lles plant yw'r dull galluogrwydd, gydag enghreifftiau'n tynnu ar waith yr athronydd-economegydd Amartya Sen a'r athronydd Martha Nussbaum (Biggeri *et al*., 2011; Camfield a Tafere, 2011; Domínguez-Serrano *et al*., 2019; Kellock a Lawthom, 2011; Schweiger, 2016). Mae'r dull yn anelu i symud y tu hwnt i ddim ond ystyried pwysigrwydd adnoddau ar gyfer lles pobl ar un llaw (cyfrifon gaiff eu mesur yn wrthrychol) a chyfrifon goddrychol ar y llaw arall (Owens *et al*., 2021). Nid yw galluogrwydd yn cyfeirio at sgiliau, doniau a nodweddion cymeriad personol yn unig ond yn hytrach y cyfuniad o adnoddau a chyfleoedd (amodau) sy'n bodoli a'r ffaith bod plant yn gallu gwneud yn fawr o'r adnoddau a'r cyfleoedd hyn er mwyn bod yn iach a gwneud yn dda (Biggeri *et al*., 2011; Camfield a Tafere, 2011; Domínguez-Serrano *et al*., 2019; Kellock a Lawthom, 2011; Murris, 2019; Nussbaum, 2007; Robeyns, 2017; Schweiger, 2016). Mae galluogrwydd yn cyfeirio at y cyfleoedd a'r rhyddid i bobl allu gwneud a bod yr hyn sydd o werth iddyn nhw; yn rhan o hyn mae'r broses o 'drosi' adnoddau'n 'weithrediadau' fel y gall pobl wneud a bod yr hyn sydd o werth iddyn nhw. Mae 'ffactorau' trosi yn gweithredu ar draws y personol, y cymdeithasol a'r amgylcheddol mewn ffyrdd cydberthynol, rhyngddibynnol ac allddyfodol. Felly, mae galluogrwydd yn cyfuno'r adnoddau digonol a'r ddawn i ddefnyddio'r adnoddau hynny er mwyn gwneud a bod yn dda (Robeyns, 2017).

Er bod dadlau ynghylch os gellir cael rhestr gyffredinol, osodedig o ddoniau dynol, mae Nussbaum yn awgrymu bod rhestr o'r fath yn angenrheidiol er mwyn galluogi ffocws ar gyfiawnder. Mae'n rhestru deg dawn ddynol craidd:

- Bywyd
- Iechyd Corfforol
- Cywirdeb Corfforol
- Datblygiad a Mynegiant y Synhwyrau, Dychymyg a Meddwl
- Iechyd Emosiynol
- Rheswm Ymarferol
- Ymlyniad (yn bersonol ac yn wleidyddol)
- Perthnasau gyda Rhywogaethau Eraill a Byd Natur
- Chwarae
- Rheolaeth dros Eich Amgylchedd (yn faterol ac yn gymdeithasol).

Mae Nussbaum yn disgrifio'r gallu i chwarae fel 'gallu chwerthin, chwarae, mwynhau gweithgareddau hamdden' (Nussbaum, 2007). O hyn, gellid dadlau os yw chwarae'n cael ei ystyried fel un o'r deg dawn ddynol craidd (ar gyfer pob oedran), yna byddai angen i ddull galluogrwydd tuag at les dalu sylw i'r amodau sy'n cefnogi'r adnoddau, y cyfleoedd a'r rhyddid i chwarae. Fel hyn, mae doniau'n ddefnyddiol oherwydd eu bod yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau a syniadau am gyfiawnder ac felly, mae'r dull yn cynnig llawer ar gyfer ystyried cyfiawnder gofodol (Schweiger, 2016) ar gyfer plant o ran eu gallu i ganfod amser, lle a chaniatâd i chwarae a'r buddiannau y mae hynny'n ei gynnig ar gyfer cyfoethogi bywyd yn yr ennyd yn ogystal â lles tymor hir plant a chymunedau.

Fodd bynnag, fel gyda nifer o ddamcaniaethau lles, mae'r dull galluogrwydd wedi ei feirniadu am fod yn unigolyddol ac wedi'i wreiddio yn nyfeisiadau'r byd lleiafrifol o gyfiawnder fel tegwch, rhyddid a dewis (Fattore a Mason, 2017; Walby, 2012). Mae eraill wedi dadlau bod agweddau perthynol y damcaniaethau wedi'u hesgeuluso, yn enwedig yn nhermau cydberthynas ffactorau a grymoedd personol (a ddehonglir ar wahanol adegau fel sgiliau, cyraeddiadau, natur a/neu adnoddau corfforedig yr unigolyn), cymdeithasol (normau ac adnoddau diwylliannol, economaidd, gwleidyddol a chymdeithasol) ac amgylcheddol/strwythurol (natur ffisegol yr amgylchedd adeiledig, isadeiledd, sefydliadau, nwyddau cyhoeddus, adnoddau naturiol) sy'n effeithio ar y tebygolrwydd y gellir trosi adnoddau'n weithrediadau (Owens *et al*., 2021).

Felly, rydym yn cloi pennod 2 gyda chynnig am ddull galluogrwydd perthynol tuag at chwarae plant all gyfrif am y drysni o amodau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n effeithio i ba raddau y gall plant drosi adnoddau ar gyfer chwarae yn chwarae go iawn, a phopeth y mae hynny'n ei gynnig ar gyfer enydau o les yn ogystal â lles tymor hirach. Mae dull o'r fath yn cynnig persbectif perthynol ar chwarae a lles, yr ydym yn ei adolygu ym mhennod 3.

1.5 Rôl chwarae yn lles plant (pennod 3)

Yn dilyn sylwebaeth agoriadol ar chwarae a lles, mae pennod 3 yn cyflwyno trosolwg o'r gwahanol ddulliau tuag at astudio chwarae, yn cynnwys sut caiff chwarae ei ddiffinio (neu beidio), amrywiol fathau o chwarae ac amrywiaeth y chwaraewyr. Yna, mae'n edrych ar sut y mae gwahanol ddisgyblaethau'n mynd ati i astudio chwarae, gwleidyddiaeth gwahanol ddulliau tuag at gynhyrchu gwybodaeth a'r methodolegau a'r dulliau a ddefnyddir i ymchwilio. Yn dilyn hyn, mae'r bennod yn adolygu:

- y berthynas rhwng chwarae ac esblygiad
- astudiaethau niwrowyddonol o chwarae a lles
- y berthynas rhwng chwarae a lles plant, trwy:
    - chwarae gyda symudiad
    - chwarae gydag affaith ac emosiynau
    - rôl therapiwtig chwarae (yn cynnwys chwarae'n ystod y pandemig COVID-19)
    - chwarae gydag eraill
    - chwarae gyda phethau
    - chwarae, lle a lles.

Daw'r bennod i ben gyda myfyrdod ar rôl chwarae a lles. Nid yw chwarae a dysgu, ynghyd â chwarae a chreadigedd/dyfeisgarwch, dwy thema allweddol sy'n amlwg yn y llenyddiaeth ymchwil, yn cael eu trafod ar wahân yma gan eu bod yn gydblethedig trwy'r cyfan (gyda 'dysgu' a 'datblygiad' yn cael eu deall fel newid).

Mae pennod 3 yn cynnig adolygiad manwl o ymchwil pellgyrhaeddol i chwarae a lles plant, sy'n cwmpasu'r holl sbectrwm o ddisgyblaethau a dulliau academaidd. Nid ydym yn crynhoi'r holl astudiaethau amrywiol hyn yma, yn hytrach rydym yn anelu i gyflwyno syniad cyffredinol o sut y mae'r ymchwil yn gyson gyda dull galluogrwydd perthynol tuag at ystyried chwarae a lles, ac o ganlyniad sut y mae'n cydberthyn i weithredoedd oedolion er cefnogi chwarae plant, gan ailbwysleisio nad yw galluogrwydd, chwarae a lles wedi'u lleoli *ym* meddyliau a chyrff plant unigol ond eu bod yn ymddangos yn ddynamig trwy ac ar ffurf cyfarfyddiadau.

Mae'r bennod yn pwysleisio sut mae'r gallu i chwarae'n effeithio ar yr holl ddoniau eraill yn rhestr Nussbaum. Am y rheswm hwn, mae gwarchod a hyrwyddo gallu plant i chwarae, yn enwedig i blant sydd eisoes yn wynebu anghyfiawnderau cymdeithasol a gofodol, yn alinio gyda hawliau plant (Lott, 2020) yn ogystal â'r model polisi buddsoddiad cymdeithasol a ddisgrifir ym mhennod 2 (Nielsen, 2018). Mewn geiriau eraill, mae gwarchod a hyrwyddo gallu plant i chwarae yn gwneud synnwyr o ran cyfiawnder ac economeg. Fodd bynnag, mae cynnwys hawliau a buddsoddiad cymdeithasol mewn dull galluogrwydd yn codi'r tensiwn bythol o werth cynhenid a chyfryngol chwarae: mae dull galluogrwydd yn gweld pobl fel y diben ynddynt eu hunain yn hytrach na'r modd o gyflawni'r diben (Laruffa, 2018), ac felly ni fyddai cyfryngu chwarae at ddibenion cymdeithasol ac economaidd yn cytseinio gydag egwyddorion dull galluogrwydd. Er hynny, os yw'r ffocws ar dalu sylw i *greu'r amodau* ar gyfer chwarae (y *gallu* i blant chwarae) er mwyn i blant fod a gwneud yn dda, yn hytrach na hyrwyddo neu arwain ffurfiau penodol o chwarae er mwyn y buddiannau cymdeithasol ac economaidd y cymerir y maent yn eu sicrhau, efallai ei bod yn bosibl i'r ddau gyd-fodoli mewn modd llai gwrthwynebus.

At hynny, gall dull galluogrwydd perthynol herio gwrthwynebiad deuaidd bythol gwerth cynhenid a chyfryngol chwarae trwy gydnabod y gallai chwarae, ar adegau, fod â gwerth anghynhenid ar gyfer y plant eu hunain (Lopez Frías, 2020) a thrwy werthfawrogi chwarae fel elfen sy'n annibynnol ac sy'n newid o ran ei hunaniaeth (Rautio a Winston, 2015). Yn ogystal, mae'r llenyddiaeth yn arddangos dau-gyfeiriant chwarae a'i ddeilliannau cyfryngol megis iechyd a datblygiad (Lillard *et al*., 2013; Lockman a Tamis-LeMonda, 2021; Solis *et al*., 2017). Mewn geiriau eraill, mae'n amlwg bod plant yn datblygu sgiliau cymdeithasol, corfforol, emosiynol a gwybyddol pan maent yn chwarae. Ar yr un pryd, mae amrywiol ffurfiau o chwarae'n galw am sgiliau penodol a pho fwyaf datblygedig yw'r sgiliau hyn, y mwyaf cymhleth fydd y chwarae. Mae dull perthynol yn tarfu hefyd ar syniadau gwerthfawr a hirsefydlog bod chwarae'n cael ei ddewis o wirfodd a'i gyfarwyddo'n bersonol. Mae pennod 3 yn cyflwyno llu o ddulliau i ddelio â'r broblem ddyrys o ddiffinio chwarae, ac mae nifer o ddisgrifiadau o nodweddion chwarae'n cynnwys cwestiynau am ddewis a chyfryngiad personol. Ond eto, o safbwynt perthynol, nid yw chwarae'n cael ei ystyried fel elfen sy'n byw ym meddyliau a chyrff plant unigol, ond fel elfen sy'n ymddangos ac yn datblygu'n berthynol, yn oportiwnistaidd ac yn ddigymell o'r amodau cyfredol (Lester, 2020; Russell, 2015). Mae safbwynt o'r fath hefyd yn diddymu'r syniad deuaidd o chwarae/nid-chwarae, gan nad yw ymddygiad, ysgogiad a natur (chwarëusrwydd) yn elfennau sefydlog ond cyfnewidiol, sy'n newid yn barhaus o ennyd i ennyd (Lester, 2020).

1.5.1 Gwahanol chwaraewyr yn chwarae'n wahanol

Mae llawer o'r llenyddiaeth yn cyffredinoli ynghylch profiadau plant o chwarae (er enghraifft, ei fod bob amser yn wirfoddol neu yn dod ag affaith cadarnhaol) yn ogystal ag am ei fuddiannau ar gyfer lles plant. Mae 'chwarae' a 'phlant' yn troi'n gysyniadau homogenaidd, normadol yn rhwydd iawn, sy'n dileu profiadau a swyddogaethau chwarae ar gyfer plant sydd ddim yn ffitio mowld y plentyn delfrydol (Buchanan a Johnson, 2009; Cook, 2016, 2019; Doak, 2020; Göncü a Vadenboncoeur, 2015; Goodley a Runswick-Cole, 2010; Mayeza, 2018; Smith, 2017). Mae pennod 3 yn cynnwys adran helaeth sy'n adolygu'r llenyddiaeth ar gategorïau penodol o blant, gan fod y categoriadau hynny'n bodoli yn y llenyddiaeth er gwaethaf croestoriadedd profiadau bob dydd plant a'r amrywiaeth o brofiadau a geir yn ac ar draws categorïau o'r fath. Mae tybiaethau normadol a/neu ystrydebol all effeithio'n andwyol ar ddawn plant i chwarae'n gweithredu ar draws hil, dosbarth, an/abledd, rhywedd a heteronormadolrwydd. Er enghraifft, gellir darllen arddulliau a dewisiadau chwarae ambell blentyn niwrowahanol fel bod yn broblemus a'u defnyddio fel offeryn diagnostig sydd yna'n cyfiawnhau ymyriadau therapiwtig (Barron *et al*., 2017; Goodley a Runswick-Cole, 2010; Murphy, 2021; Ray-Kaeser *et al*., 2017). Gall ymyraethau o'r fath fod yn ddefnyddiol os ydynt yn taro'r cydbwysedd cywir rhwng normaleiddio/newid plant niwrowahanol a'u cynorthwyo i ymdopi'n dda a mwynhau eu bywydau (Leadbitter *et al*., 2021). Enghraifft arall yw'r llenyddiaeth ar rywedd a chwarae sy'n cyffredinoli gwahaniaethau rhwng hoff deganau ac arddulliau chwarae bechgyn a merched mewn ffyrdd sy'n tragwyddoli'r gwahaniaethau deuaidd rhwng bechgyn a merched fel categorïau sefydlog (Bragg *et al*., 2018; Callahan a Nicholas, 2019; Dinella a Weisgram, 2018; Keenan a Lil Miss Hot Mess, 2020; Osgood, 2014; Pawlowski *et al*., 2015; Prioletta, 2020; Tembo, 2021a) a rhwng natur a diwylliant (Blaise a Taylor, 2012; Josephidou a Bolshaw, 2020; Osgood, 2014; Prioletta, 2020). Mae elfennau deuaidd o'r fath yn cuddio'r ffyrdd manwl y bydd plant yn actio, copïo a gwrthsefyll rolau rhyweddol ystrydebol a heteronormadol yn eu chwarae (Blaise a Taylor, 2012; Renold a Mellor, 2013). Trydedd enghraifft yw sut y gall plant Du gael eu troseddoli oherwydd eu chwarae, gydag oedolion yn dehongli ymddygiadau chwarae plant Gwyn a Du yn wahanol ac mewn ffyrdd all fod yn farwol (Dumas a Nelson, 2016; Pinckney *et al*., 2019) neu all, dros amser, bennu plant Du fel problemau mewn ysgolion (Bryan, 2020; Kinard *et al*., 2021; Meek ac Evandra, 2020).

Mae enghreifftiau o'r fath yn arddangos natur anwahanadwy perthnasau hanesyddol a grym anghytbwys a gwladychiaeth gyda'r holl ffenomenau eraill sy'n effeithio ar – ac sy'n cael eu heffeithio gan – sut y mae plant yn chwarae yn yr ennyd a thros amser hefyd. Mae'n hawdd cyffredinoli am chwarae plant, yn enwedig gan fod nifer o astudiaethau meintiol yn defnyddio ystod eang o strategaethau ar gyfer unioni gwahaniaethau i wneud datganiadau cyffredinol am chwarae. Mae astudiaethau o'r fath yn ddefnyddiol, ac ar yr un pryd, mae'n bwysig cofio bod gwahaniaethau'n bwysig hefyd. Gall dull galluogrwydd perthynol tuag at feddwl am chwarae plant osgoi'r tueddiad i or-efengylu a gor-ramantu chwarae plant yn ogystal â chymryd i ystyriaeth wahaniaethau trwy'r

drysni o amodau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n effeithio ar ddawn plant i drosi adnoddau ar gyfer chwarae yn chwarae go iawn.

1.5.2 Persbectifau perthynol ar esblygiad a niwrowyddoniaeth

O ystyried bod chwarae wedi esblygu ac y gellir ei arsylwi mewn mamaliaid, adar ac anifeiliaid eraill (er, i raddau amrywiol), bod anifeiliaid ifainc yn chwarae er gwaetha'r gost amlwg (defnyddio egni, datguddio eu hunain i ysglyfaethwyr) a bod mamaliaid ifainc yn arddangos 'adlam chwarae' wedi cael eu hamddifadu rhag chwarae, gellir cymryd bod chwarae'n cyflawni rhyw bwrpas esblygiadol (Gray, 2019; LaFreniere, 2011, 2013; Sgro a Mychasiuk, 2020; Sharpe, 2019). Deëllir 'pwrpas' mewn termau esblygiadol yn bennaf fel cyfraniad chwarae tuag at ffitrwydd cyfredol ac i'r dyfodol (ymaddasolrwydd i'r amgylchedd cyfredol), yn ogystal â'i fuddiannau ar gyfer ontogenesis (datblygiad unigolion) yn ogystal â ffylogenedd (esblygiad rhywogaethau).

Un feirniadaeth o rai astudiaethau esblygiadol yw eu ffocws penderfyniadol ar enynnau fel yr unig ffynhonnell o nodweddion etifeddol. Mae safbwynt systemau ehangach yn cydnabod perthynoldeb genynnau, cyrff ac amgylcheddau, yn cynnwys systemau etifeddol eraill megis etifeddiaeth epigenetig (ble gellir pasio patrymau ymddygiad caffaeledig ymlaen), dysg cymdeithasol, a systemau symbolaidd fel iaith (Bateson, 2015, 2017; Bateson a Martin, 2013; Jablonka a Lamb, 2007, 2014; Panksepp, 2008). Yr hyn y mae'r safbwyntiau ehangach hyn yn ei awgrymu yw bod deuoliaeth glasurol natur/magwraeth yn cael ei diddymu, ac y gall arddull systemau tuag at ddatblygiad (Bergen *et al*., 2016; Fagen, 2011; Fromberg, 2015; Oyama, 2016) gynnig safbwyntiau diddorol ar swyddogaeth chwarae ac yn enwedig ei berthynas gyda lles.

Mae astudiaethau esblygiadol yn pwysleisio nad yw chwarae'n ffenomenon unigol neu gydryw a bod gwahanol ffurfiau o chwarae wedi codi o wahanol darddleoedd a llwybrau esblygiadol a'u bod yn cyflawni gwahanol swyddogaethau (Burghardt, 2015; Burghardt a Pellis, 2019; Smaldino *et al*., 2019), sy'n golygu nad yw'r un theori unigol yn ddigon i gyfrif am amrywiaeth chwarae a chwaraewyr (Burghardt a Pellis, 2019; Sutton-Smith, 2017). Yn fras, fodd bynnag, mae'r mwyafrif o ddamcaniaethau esblygiadol yn rhagdybio mai swyddogaeth ddatblygiadol chwarae yw cynorthwyo rhai ifanc i gyfaddasu mewn amrywiol ffyrdd i'w amgylcheddau penodol eu hunain, ac y gall dawn ymgyfaddasu o'r fath effeithio ar newid esblygiadol trwy arloesi a chreadigedd (Bateson, 2015; Burghardt a Pellis, 2019; Pellegrini *et al*., 2007). Gallai crynodeb o ddibenion esblygiadol dros chwarae gynnwys:

- ymarfer sgiliau
- datblygu'r ddawn i ymdopi'n gorfforol ac yn emosiynol gyda digwyddiadau annisgwyl
- cynhyrchu newyddbethau fydd neu na fydd yn ddefnyddiol
- creu cysylltiadau cymdeithasol ar gyfer creu ymlyniad a chydweithio (Bateson a Martin, 2013; Gray, 2019; Panksepp, 2010, 2016; Panksepp a Panksepp, 2013; Panksepp *et al*., 2012; Pellis a Pellis, 2017; Pellis *et al*., 2018).

Mae niwrowyddoniaeth wedi tyfu'n faes ymchwil grymus sy'n cynnig nid yn unig esboniadau am y meddwl dynol ond hefyd dechnolegau sy'n trin – a rheoli – afiechydon a phroblemau eraill yr ymennydd a'r meddwl (Altikulaç *et al*., 2019; Borsboom *et al*., 2019; Münch *et al*., 2021; Rose, 2012; Signorelli *et al*., 2021). Un broblem allweddol yw lleihadaeth eglurhaol, hynny yw, y tueddiad a anogir gan dechnolegau mewn geneteg a delweddu'r ymennydd y bydd ambell ymchwilydd, eiriolwr a lluniwr polisïau gorfrwdfrydig yn eu hystyried yn wirioneddau empirig ar gyfer y cyflwr dynol go iawn (Altikulaç *et al*., 2019; Borsboom *et al*., 2019; Rose, 2012; Tallis, 2016). Er enghraifft, mae'r delweddau cymhellol syml o weithgarwch ymenyddol yn cuddio llu o gamau prosesu data yn cynnwys dadansoddi ystadegol a llyfnhau cronfeydd data er mwyn dileu 'sŵn' (y llu o weithgareddau eraill gaiff eu darlunio gan y broses ddelweddu) a 'normaleiddio gofodol' o'r delweddau terfynol ar lun templed o'r ymennydd er mwyn caniatáu cymharu (Dufford *et al*., 2022; Dumit, 2012; Glover, 2011). Yn ogystal, mae llawer o'r ymchwil niwrowyddonol i chwarae wedi'i gynnal ar anifeiliaid ac ar chwarae gwyllt (Kellman a Radwan, 2022; Sgro a Mychasiuk, 2020). Fodd bynnag, nid yw'r rhain yn rhesymau i ddiystyru niwrowyddoniaeth a'r hyn allai ei gynnig i ddealltwriaeth o chwarae. Yn hytrach, mae'n fater o fod yn ofalus a gwrthsefyll esboniadau achosol gor-syml am brosesau dryslyd, cymhleth.

Un farn gyffredin yw mai yn yr ymennydd y mae meddwl (neu wybyddiaeth) yn digwydd (Corris a Chemero, 2022), a'i fod yn brosesydd gwybodaeth, gyda niwronau'n derbyn mewnbynnau synhwyraidd a gwybyddol (o'r gwaelod i fyny ac o'r top i lawr) sy'n rhyddhau un ai niwrodrawsyrrydd cyffroadol neu ataliol i anfon negeseuon ymlaen ar gyfer gweithredu neu atal gweithredu (Bergen *et al*, 2016; Corris a Chemero, 2022; Estrin a Bhavnani, 2020; Koziol *et al*., 2012; Signorelli a Meling, 2021; Steffen *et al*., 2022). Clywir metafforau cyfrifiadurol yn aml, er enghraifft, gwifro (yn cynnwys gwifro caled), cylchedau niwral, rhaglennu, codio ac algorithmau (Burke *et al*., 2020; Krakauer *et al*., 2017; Redish *et al*., 2019; Rose, 2012; Signorelli a Meling, 2021) gyda'r meddwl fel y meddalwedd (Protevi, 2012). Mae'r bobl hynny sy'n rhan o ddatblygu 'niwrowyddoniaeth affeithiol' yn dadlau bod y ffocws ar agweddau gwybyddol (cyfrifiannol) ac ymddygiadol yr ymennydd, ar y cyfan, yn anwybyddu prosesau affeithiol isgortigol. Mae nifer cynyddol o astudiaethau'n dangos sut mae prosesau affeithiol, ynghyd ag amgylcheddau cefnogol, yn hanfodol ar gyfer gwybyddiaeth effeithiol, gan alinio gyda dull galluogrwydd perthynol (Panksepp, 2010, 2012, 2016; Panksepp *et al*., 2019). Mae beirniaid eraill yn dadlau na ellir lleihau bywyd (ymwybyddiaeth, goddrychedd, ymddygiad, symudiad, emosiynau) yn gyfathrebu niwral electrocemegol (Signorelli a Meling, 2021). Mae modelau amgen yn awgrymu safbwyntiau mwy perthynol ac yn cynnwys modelau rhwydweithiau (Borsboom *et al*., 2019), modelu biolegol yn seiliedig ar brosesau bywyd (Signorelli a Meling, 2021), a damcaniaeth systemau dynamegol a gwybyddiaeth ymgorfforedig, sy'n ystyried yr ymennydd fel un elfen mewn systemau ymennydd-corff-amgylchedd (Corris a Chemero, 2022).

Yn gryno, mae ymchwil niwrowyddonol i chwarae'n awgrymu bod chwarae'n broses neu system niwral o'r 'gwaelod i fyny' (Panksepp, 2010, 2012, 2016; Panksepp *et al*., 2019; Pellis *et al*., 2019). Mae'r ysgogiad ar gyfer chwarae'n tarddu yn y systemau gwobrwyo (term cyffredin ond dadleuol am y rhwydweithiau affaith cadarnhaol isgortigol sy'n cynnwys rhwydweithiau synhwyraidd a motor). Mae hwn yn cysylltu gyda, ac yn deffro'r ardaloedd a'r prosesau cortigol[5] gan gefnogi cyfaddasu i amgylcheddau ffisegol, cymdeithasol a diwylliannol cymhleth (Kellman a Radwan, 2022; Panksepp, 2016; Siviy, 2016). Mae cyfaddasiadau'n cynnwys sensitifrwydd cymdeithasol, empathi ac ymlyniad; gweithredu goruchwyliol (yn cynnwys talu sylw, cynllunio a llunio penderfyniadau; rheoleiddio emosiwn; rheoli impylsau) a systemau ymateb i straen sy'n cefnogi'r ddawn i ymdopi gyda sefyllfaoedd newydd. Rhyddhau niwrogemegion yn cynnwys opioidau wrth chwarae yw'r hyn sy'n achosi'r pleser ddaw yn ei sgil fel arfer, gan roi mwy o ysgogiad i chwarae. O ystyried hyn, credir bod chwarae a'i brosesau niwrogemegol cysylltiedig yn darparu gwytnwch yn erbyn iselder (Panksepp, 2008, 2010, 2015; Sgro a Mychasiuk, 2020) ac yn erbyn straen (Burgdorf *et al*., 2017; Sharpe, 2019), gan ei osod fel elfen ganolog o les plant o ran y pleser y mae'n ei gynnig. Fel estyniad o hyn, credir bod gan chwarae'r potensial i leihau symptomau anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) (Panksepp, 2007, 2008, 2017; Siviy a Panksepp, 2011). Am y rhesymau hyn, cyflwynwyd dadl niwrowyddonol y dylai oedolion greu amodau i blant chwarae (Panksepp, 2015).

Mae ymchwil niwrowyddonol i chwarae plant yn amlygu pwysigrwydd symudiad yn ogystal ag affaith/emosiwn. Adolygir y rhain yn y ddwy adran ganlynol o'r bennod, gan gydnabod nad ydynt yn gweithredu ar wahân i'w gilydd.

[5] Y cortecs cerebrol yw haen allanol yr ymennydd sy'n gysylltiedig gyda doniau a phrosesau meddyliol uwch (er enghraifft, gwneud penderfyniadau), gyda llabedau'n cynnwys ardaloedd arbenigol yn cynnwys prosesu'r synhwyrau, iaith a symud gwirfoddol. Yr isgortecs yw ardal hŷn (mewn termau esblygiadol) yr ymennydd sy'n gysylltiedig ag ymatebion mwy uniongyrchol i ysgogiadau amgylcheddol.

1.5.3 Chwarae gyda symudiad a'r synhwyrau

Yn rhyfedd iawn, telir fawr ddim sylw i symudiad o fewn ymchwil chwarae (Eberle, 2014; Pellegrini, 2011) heblaw am ei rôl mewn gweithgarwch corfforol a lleihau gordewdra. Yma, gall buddiannau gynnwys:

- cryfder cyhyrau, ffitrwydd aerobig (Martins *et al*., 2015)
- mwy o ystwythder, ystod symudiad, hyblygrwydd, cydsymud a chadw cydbwysedd, a gostyngiad mewn blinder, straen ac iselder (Yogman *et al*., 2018)
- gostwng pwysedd gwaed mewn plant sydd â gorbwysedd (yn enwedig ar gyfer gweithgarwch aerobig), gwelliannau yn lefelau colesterol a lipidau gwaed ac mewn syndrom metabolaidd a dwysedd mwynau'r esgyrn (Janssen a LeBlanc, 2010).

At hynny, mae symud yn helpu i gynyddu llif gwaed a chymeriant ocsigen, ac mae'n ysgogi'r system lymffatig, gan warchod yn erbyn salwch ac alergeddau (Hanscom, 2016). Gall buddiannau eraill gynnwys:

- gwarchod yn erbyn anhwylderau fel clefyd cardiofasgwlar, diabetes, canser, osteoporosis, gorbwysedd, iselder a gordewdra (Block *et al*., 2017; Boddy *et al*., 2014; de Rossi, 2020)
- gwell iechyd meddwl (Ahn *et al*., 2011)
- gwell hunan-barch a gweithrediad gwybyddol (Biddle *et al*., 2019)

sydd i gyd yn arddangos cysylltiadau amlwg gyda lles plant. Gall y llawenydd, ysgogiad cynhenid, ymdeimlad o reolaeth a chyfleoedd i arbrofi a gynigir gan ffurfiau corfforol fywiog o chwarae hybu llythrennedd corfforol, datblygu sgiliau motor, ystwythder a chymhwysedd yn ogystal â'r ysgogiad i barhau gyda gweithgarwch corfforol yn hwyrach mewn bywyd (de Rossi, 2020). Er gwaethaf yr ystod eang o fuddiannau corfforol, gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol, mae'n deg dweud y cymerir mai budd pennaf 'chwarae bywiog' yw iechyd corfforol, a hynny trwy losgi egni a ffitrwydd corfforol (Alexander *et al*., 2014, 2019).

Y tu hwnt i'r ffocws ar 'chwarae bywiog', mae deall chwarae fel proses berthynol yn anochel yn gofyn inni feddwl am symud, a hynny o ran symudiad corfforol yn ogystal â'r broses o newid (Eberle, 2014; Lester, 2020). Mae cyrff yn cael eu profi a'u byw ynddynt, ac mae ymgyfeiriad gyda'r byd yn digwydd yng nghyd-destun yr hyn mae'r byd yn ei gynnig o ran gweithredu, yr hyn mae'n ei ddarparu. O'r safbwynt hwn, mae gwybyddiaeth ac amgyffred yn fwy na gweithgareddau'r ymennydd ond yn hytrach yn rhywbeth y mae bodau dynol yn ei wneud, a hynny'n bennaf trwy symud (Corris a Chemero, 2022; Sheets-Johnstone, 2018). Mae bron yn wireb i ddweud bod plant, trwy chwarae, yn *gwneud synnwyr* o'u byd ac o'u hunain, eu doniau a'u potensial (Atmakur-Javdekar, 2016; Brown *et al*., 2019; Hakkarainen a Bredikyte, 2008; Henricks, 2014, 2015). Yn gyffredinol, fodd bynnag, caiff hyn ei ddehongli fel gwneud-ystyr yn hytrach na gwneud-synnwyr. Gall 'gwneud synnwyr' gael ei ystyried yn llai fel proses haniaethol cwbl wybyddol ac yn fwy fel teimlad (Olson, 2022), gan amlygu cyd-ddibyniaeth symudiad a'r synhwyrau a darparu cysylltiadau ehangach rhwng chwarae, symudiad, y synhwyrau, affaith a lles plant.

Gall chwarae helpu plant i brosesu, integreiddio a rheoleiddio gwybodaeth synhwyraidd (Bundy *et al*., 2007; Fearn, 2014; Hanscom, 2016; Prendiville a Fearn, 2017; Roberts *et al*., 2018). Yn yr un modd, mae integreiddio synhwyraidd[6] fel proses yn dylanwadu ar ddatblygiad chwarae (Watts *et al*., 2014), gyda hoff ddewisiadau prosesu synhwyraidd plant yn effeithio ar eu hoff ddewisiadau chwarae, er nid mewn modd unffurf (Binder, 2021; Bundy *et al*., 2007; Mische Lawson a Dunn, 2008; Roberts *et al*., 2018; Watts *et al*., 2014). Mae plant niwrowahanol yn fwy

[6] Integreiddio gweithredoedd gyda gwybodaeth amgylcheddol a dderbynnir trwy'r synhwyrau.

tebygol o fod â gwahaniaethau prosesu synhwyraidd o'u cymharu â phlant niwronodweddiadol (a ddisgrifir yn aml fel problemau) (Dellapiazza *et al*., 2021; Jorquera-Cabrera *et al*., 2017; Pfeiffer *et al*., 2014), ac efallai y byddant yn chwarae mewn ffyrdd y gellid eu dirnad fel ffyrdd aflonyddol, gan ddenu cerydd mewn rhai cyd-destunau (Binder, 2021; Conn, 2015).

Er bod y synhwyrau i gyd yn bwysig, o ddiddordeb penodol i'r gydberthynas rhwng chwarae, y synhwyrau a symud mae'r synhwyrau cyffwrdd, propriodderbyniaeth a chinaesthesia.[7] Cinaesthesia a chyffwrdd yw'r systemau synhwyraidd cynharaf i ddatblygu, gan eu bod yn datblygu cyn geni (Fearn a Troccoli, 2017; Hanscom, 2016; Jackson a McGlone, 2020; Sheets-Johnstone, 2020). Mae nifer o ffurfiau o chwarae'n cynnwys cyffwrdd rhwng cyrff bodau dynol, er enghraifft, chwarae gwyllt, cosi, gemau tic (Jackson a McGlone, 2020; Panksepp, 2010) a chwarae smalio (Roberts *et al*., 2018). Mae gwobrau niwrogemegol chwarae o'r fath, a deimlir fel llawenydd, yn ysgogi plant i geisio cyswllt o'r fath eto, ac yn y broses honno ddatblygu ymlyniadau, ystod eang o sgiliau cymdeithasol a rhwydweithiau niwral affeithiol all helpu yn erbyn iselder (Jackson a McGlone, 2020; Panksepp, 2010). Mae cyffyrddiad (trwy'r corff cyfan, nid dim ond y dwylo) yn ganolog i chwarae oherwydd hyd yn oed os nad yw plant yn cyffwrdd ei gilydd, byddant yn cyffwrdd arwynebau a gwrthrychau, gan symud drostynt neu eu trin a'u trafod, yn ogystal â phrofiadau eraill fel pwysau, tymheredd, dirgryniad, pleser neu boen (Hanscom, 2016), sydd, yn eu tro, i gyd yn gysylltiedig â symud (Bundy *et al*., 2008; Gibson *et al*., 2017; Prendiville a Fearn, 2017).

Mae propriodderbyniaeth yn angenrheidiol ar gyfer ac yn cael ei ddatblygu trwy symudiadau sy'n nodweddiadol mewn chwarae, er enghraifft, siglo, balansio, sgipio, dringo coed, rholio i lawr bryniau, troelli, hongian â'ch pen i lawr, yn ogystal â gwthio a thynnu pethau, llusgo deunyddiau o gwmpas, defnyddio gwahanol rannau o'r corff, gwybod pa mor galed i roi cwtsh neu dicio wrth chwarae, neu gymryd rhan mewn chwarae gwyllt (Fagen, 2011; Goddard Blythe, 2017; Hanscom, 2016). Mae'r mathau hyn o chwarae'n cael eu heffeithio gan ac yn effeithio ar system cyntedd y glust,[8] sy'n chwarae rhan allweddol mewn cydsymudiad motor, cydbwysedd, sefydlogi sylliad wrth symud y pen, sefydlogrwydd osgo, rhythm y galon a phwysedd gwaed, cyfeiriadaeth ofodol ac ymwybyddiaeth o'ch symudiadau personol, talu sylw, cof, canolbwyntio, yn ogystal â gwybyddiaeth a rheoleiddio emosiwn (Brodie, 2021; Hanscom, 2016; van Hecke *et al*., 2021). At hynny, mae cyffroi system cyntedd y glust, fel gyda chyffwrdd, yn achosi affaith cadarnhaol (Miller *et al*., 2017; Rajagopalan *et al*., 2017), sy'n amlwg yng ngwichiadau a sgrechfeydd plant sy'n cymryd rhan mewn mathau chwarae di-gydbwysedd o'r fath (Eberle, 2014; Work-Slivka, 2017).

1.5.4 Chwarae gydag affaith/emosiwn

Nid yw meddwl a gweithredu rhesymegol yn bosibl heb y wybodaeth synhwyraidd a geir o symudiadau, teimladau ac emosiynau (Damasio, 2018, 2021; Marks-Tarlow, 2010; Panksepp, 2010). Nid yw'r berthynas rhwng teimladau corfforol, emosiynau, affaith, meddwl a gweithredu/symud yn un o gystadleuaeth a deuoliaeth ond yn hytrach o unoliaeth. Gellir deall chwarae ei hun fel 'system affeithiol/cymhelloll' (LaFreniere, 2013, td. 192).

Mae affaith, emosiynau a theimladau'n dermau a ddefnyddir yn gyfnewidiol yn aml ac a wahaniaethir ac a ddiffinnir weithiau mewn gwahanol ffyrdd ar draws disgyblaethau (Burghardt, 2019; Damasio, 2018; Russ, 2014; Stanley, 2017; Tembo, 2021b). Weithiau defnyddir 'affaith' fel term ambarél am emosiynau a theimladau (Burghardt, 2019; Damasio, 2018; Russ, 2014). Mae dealltwriaeth fwy perthynol yn ystyried bod affaith yn codi o gyfarfyddiadau yn hytrach na rhywbeth sydd y tu mewn i unigolion, ac sy'n cynnwys y ddawn ddwyochrog i

[7] At ddibenion yr adolygiad hwn, rydym yn defnyddio'r dealltwriaethau canlynol. Propriodderbyniaeth yw'r synnwyr o wybod ble mae rhannau'r corff mewn gofod heb orfod edrych arnynt ac mae'n cynnwys y synnwyr cydbwysedd (Brodie, 2021; Hanscom, 2016). Cinaesthesia yw'r ymwybyddiaeth o symudiad eich corff (Sheets-Johnstone, 2011, 2018, 2020).

[8] Mae organau cyntedd y glust wedi'u lleoli yn y glust fewnol ac maent yn gweithio gyda'r systemau golwg, clywedol a chorfforol-synhwyraidd a gyda derbynyddion disgyrchol (*graviceptors*) i fwydo gwybodaeth synhwyraidd i mewn i goesyn yr ymennydd, y cerebelwm a'r cortecs.

effeithio ar ac i gael eich effeithio gan y byd (Harker, 2005; Johansson a Hultgren, 2016; Lester, 2020; Leyshon, 2016; McPhail a Huynh, 2016; Stanley, 2017). Mae'r tri yma – affaith, teimladau ac emosiynau – yn anelu am homeostasis, y broses hunanreoleiddiol sy'n cynnal 'cyflwr sefydlog' ar gyfer organebau wrth iddynt wynebu amrywiadau a newidiadau mewnol neu allanol ac sy'n sicrhau eu goroesiad. Fodd bynnag, mae homeostasis yn fwy na dim ond bod yn gadarn a sefydlog, mae'n broses ddynamig o chwilio am gyfleoedd i ffynnu (Billman, 2020; Damasio, 2018; Nirmalan a Nirmalan, 2020; Rose, 2012).

Mynnir yn aml bod chwarae'n cynhyrchu affaith cadarnhaol, neu bod affaith cadarnhaol yn un o nodweddion allweddol chwarae (Ahloy-Dallaire *et al*., 2018; Bateson, 2015; Burghardt, 2011; Eberle, 2014; Held a Spinka, 2011; Johnson a Dong, 2019; Siviy, 2016; Sutton-Smith, 2017; Whitebread, 2018), er y ceir hefyd feirniadaethau am gysylltiad amhroblemus oedolion rhwng chwarae a llawenydd (Cook, 2019). Mae plant yn aml yn cysylltu chwarae gydag emosiynau cadarnhaol (Brockman *et al*., 2011; Goodhall ac Atkinson, 2019; Howard *et al*., 2017; Moore a Lynch, 2018). O'r safbwynt hwn, mae chwarae'n werthfawr, a bydd plant yn chwilio amdano er mwyn profi'r gwerth hwnnw, er mwyn profi cyflwr o ffynnu, mwy o fodlonrwydd mewn bod yn fyw – mewn geiriau eraill, enydau o les a gwneud yn dda (Lester, 2020; Sutton-Smith, 2017).

Ar berygl gor-symleiddio maes ymchwil cymhleth ar y berthynas rhwng chwarae, affaith, emosiynau a lles, y mae llawer ohono'n dod o niwrowyddoniaeth, gellir crynhoi'r rhain fel a ganlyn:

- Gall pleser a llawenydd chwarae leihau gorbryder, cynyddu gwytnwch yn erbyn iselder a chael buddiannau iechyd eraill (Burgdorf *et al*., 2017; Panksepp, 2008, 2010; Trezza *et al*., 2019); gall ehangu rhyngweithiadau cymdeithasol a ffurfio cysylltiadau ac ymlyniadau mwy parhaol (Tugade *et al*., 2021); a gall ysgogi chwarae pellach (Lester a Russell, 2010; Sutton-Smith, 2017).
- Mae plant yn mynd ati'n weithredol i chwilio am ffyrdd i brofi emosiynau sylfaenol fel ofn, ffieidd-dod, sioc, dicter mewn ffyrdd cymharol ddiogel, gan gyflwyno bywiogrwydd i fywyd am adeg y chwarae a hefyd sicrhau buddiannau mwy hirdymor yr affaith cadarnhaol a ddisgrifir uchod (Panksepp, 2008; Sutton-Smith, 2017).
- Mae chwarae'n galw am reoleiddio emosiwn[9] ac yn darparu ffrâm cymharol ddiogel ar gyfer profi ac ymarfer rheoli'r emosiynau (Colle a del Giudice, 2011; Foley, 2017; Gilpin *et al*., 2015; Granic *et al*., 2014; Hoffman a Russ, 2012; La Freniere, 2011, 2013; Lindsey a Colwell, 2013; Nielsen a Hanghøj, 2019; Palagi, 2018; Pellis a Pellis, 2017; Pellis *et al*., 2014; Rao a Gibson, 2019; Sandseter *et al*., 2022; Slot *et al*., 2017; Thibodeau-Mielsen a Gilpin, 2020; Vanderschuren a Trezza, 2014), gydag amrywiadau ar draws rhywiau a phlant sydd â mympwy a/neu orbryder uchel neu isel (Rao a Gibson, 2019).
- Mae nifer o ffurfiau chwarae'n cynnwys creu ansicrwydd, un ai trwy ddisgwyl syrpréis neu trwy gynllunio colli rheolaeth dros dro. Gall y ffurfiau hyn o chwarae ddarparu cyd-destun cymharol ddiogel ar gyfer paratoi rhwydweithiau niwral i ymateb yn hyblyg ac yn greadigol i sefyllfaoedd newydd heb or-ymateb, gan ddysgu sut i ddelio'n emosiynol gyda chael syrpréis neu golli rheolaeth dros dro (Andersen *et al*., 2022; Gray, 2019; Kellman a Radwan, 2022; Pellis *et al*., 2014; Pellis *et al*., 2018; Sgro a Mychasiuk, 2020; Siviy, 2016; Vandervert, 2017), cyn belled â bod y syrpréis yn disgyn o fewn terfynau derbyniol peidio bod yn rhy ragweladwy nac yn rhy anhrefnus (Andersen *et al*., 2022).
- Mae plant hefyd yn chwilio'n fwriadol am ofn a risg yn eu chwarae, unwaith eto o fewn terfynau hawdd eu trin (Dodd a Lester, 2021; Sandseter, 2009, 2010). Gall ffurfiau chwarae o'r fath ysgogi teimladau o lawenydd, fydd yn sicrhau buddiannau affaith cadarnhaol (Hinchion *et al*., 2021; Hyndman a Telford, 2015; Lester a Russell, 2014b; Sando *et al*., 2021; Sandseter, 2009, 2010); a gall baratoi systemau niwrolegol i ymdopi gydag ansicrwydd a newydd-deb (Gray, 2020; Lester a Russell, 2014b; Sandseter, 2010; Sandseter a Kennair, 2011).

[9] Mae'n bwysig nodi nad yw rheoleiddio emosiwn yr un peth â rheoli'r emosiynau (er y gall hyn fod yn un o strategaethau rheoleiddio emosiwn), ond mae wedi ei gysylltu'n nes at homeostasis.

1.5.5 Rôl therapiwtig chwarae

Mae llawer wedi ysgrifennu y gall straen tocsig[10] tymor hir fod yn niweidiol i blant (Foley, 2017; Garner *et al*., 2021). Yn yr un modd, mae chwarae wedi ei ddeall fel gweithgaredd ymdopi neu iachaol ers amser maith, sy'n helpu plant i ddelio gydag anawsterau, caledi a straen y byddant yn eu profi. Tra gall ystod eang o oedolion proffesiynol, yn cynnwys therapyddion chwarae, therapyddion galwedigaethol, arbenigwyr ysbytai, gweithwyr chwarae a mwy, gynorthwyo plant trwy chwarae, mae'r plant eu hunain yn defnyddio chwarae yn y modd hwn hefyd (Bateman *et al*., 2013; Clark, 2018).

Mae buddiannau therapiwtig chwarae'n cynnwys:

- hwyluso cyfathrebu (yn cynnwys mynegi materion na ellir eu mynegi mewn geiriau);
- meithrin lles emosiynol (yn cynnwys catharsis, gwrthadwaith, emosiynau cadarnhaol, gwrthgyflyru rhag ofnau, inocwleiddio rhag straen a rheoli straen);
- cyfoethogi perthnasau cymdeithasol (yn cynnwys sgiliau cymdeithasol, ymlyniadau ac empathi);
- cynyddu cryfderau personol (er enghraifft, gwytnwch a hunanddisgyblaeth) (Drewes a Schaeffer, 2014).

Gall chwarae ddarparu plant gyda ffrâm 'cam ymhellach' a chymharol ddiogel ar gyfer archwilio teimladau a mecanweithiau ymdopi addasol posibl, yn cynnwys mynegi ofnau, gan ddod o hyd i ffyrdd i amddiffyn eu hunain rhag bygythiadau o'r fath, a'u trechu neu eu gwatwar (Clark, 2018; McKinty a Hazleton, 2022). Gwelwyd enghreifftiau o hyn yn ystod y pandemig COVID-19, yn cynnwys gweld rhai plant yn cynnwys y feirws yn eu naratifau chwarae (Casey a McKendrick, 2022; Cowan *et al*., 2021; Graber *et al*., 2021; Kourti, 2021; Mukherjee, 2021; Russell a Stenning, 2021, 2022). I blant sydd yn yr ysbyty, mae'r gallu i gymryd rhan mewn chwarae a drefnir yn bersonol yn medru helpu i roi rhyw ymdeimlad o reolaeth dros ddigwyddiadau, helpu i greu ymdeimlad o ddilyniant gyda bywyd bob dydd, a lleihau gorbryder, ofn, straen a hyd yn oed boen, gan eu helpu nhw a'u teuluoedd i gael profiad mwy cadarnhaol o fod yn yr ysbyty (Gulyurtlu *et al*., 2020; Koukourikos *et al*., 2015; Nijhof *et al*., 2018).

1.5.6 Chwarae gydag eraill

Yma, mae'r ffocws ar y berthynas rhwng chwarae ac ymlyniad i ofalwyr ac i gyfoedion a phwysigrwydd cyfeillgarwch ar gyfer lles. Gellir ystyried ymlyniad fel system addasol ar draws ystod o berthnasau teuluol, cyfoedion a rhamantaidd a rhwydweithiau cymdeithasol sy'n cyfrannu'n uniongyrchol at wytnwch yn ogystal ag at ddatblygiad a chefnogi systemau addasol amddiffynnol eraill, fel hunanddisgyblaeth, gaiff eu creu trwy berthnasau agos gydag eraill (Masten, 2014). Mae ymlyniad cynnar baban i ofalwyr wedi ei gysylltu'n gryf â lles trwy fabandod, plentyndod, glasoed ac yn hwyrach mewn bywyd (Gorrese, 2016; Gorrese a Ruggieri, 2012; Jackson a McGlone, 2020; Masten, 2014; McGinley ac Evans, 2020; Panksepp, 2010). Mae chwarae'n helpu i greu'r ymlyniadau hyn, i ddechrau trwy oedolion yn creu defodau diogel ar gyfer nifer o ffurfiau o chwarae, yn cynnwys cosi a gemau fel pi-po (Bergen *et al*., 2016; Gordon, 2015; Jackson a McGlone, 2020). Mae chwarae cynnar rhwng y gofalwr-baban yn galw am ac yn creu'r cyweiriad affeithiol sydd ei angen ar gyfer ffurfiau diweddarach o chwarae cymdeithasol gyda chyfoedion yn cynnwys chwarae gwyllt, gemau, jôcs a defodau, gan helpu i ffurfio ymlyniadau â chyfoedion (Gordon, 2015). Mae arddull perthynol yn cydnabod ymlyniad fel system sy'n ddibynnol ar systemau gofalwyr effeithlon a chyd-destunau gwleidyddol-gymdeithasol ehangach (Carlyle *et al*., 2020; Duschinsky *et al*., 2015).

[10] Y ddealltwriaeth bresennol o 'straen tocsig' gan Academi Pediatreg America yw ei fod yn 'cyfeirio at gasgliadau eang o newidiadau biolegol sy'n digwydd ar lefelau moleciwlaidd, cellol, ac ymddygiadol pan fydd adfyd estynedig neu sylweddol yn absenoldeb clustogau cymdeithasol-emosiynol lliniarol. Mae os yr ystyrir y newidiadau hynny a achosir gan adfyd yn ymaddasol a hyrwyddol i iechyd neu'n gamaddasol a "thocsig" yn dibynnu ar y cyd-destun' (Garner *et al*., 2021, td. 2).

I blant hŷn, er bod ymlyniad â gofalwyr yn dal i fod yn bwysig, mae cyfeillgarwch yn cynnig gwahanol brofiadau, yn enwedig trwy chwarae (Balluerka *et al*., 2016; Gorrese, 2016; McGinley ac Evans, 2020). Wrth i blant sy'n datblygu'n nodweddiadol dyfu, byddant yn ffurfio cyfeillgarwch mwy parhaol gyda'u cyfoedion (Fattore a Mason, 2017; Holder a Coleman, 2015). Chwarae yw un o'r cyfnewidiadau cymdeithasol sy'n diffinio cyfeillgarwch (Bagwell a Schmidt, 2013; Brogaard-Clausen a Robson, 2019) yn ogystal â darparu'r cyd-destun i gyfeillgarwch gael ei ffurfio a'i gynnal (Beazidou a Botsoglou, 2016; Carter a Nutbrown, 2016). Gall plant sydd â chyfeillgarwch cryf ymdopi'n well gyda straen ac mae ganddynt ymdeimlad cryfach o hunan-barch a sicrwydd emosiynol, tra gall y rheini sy'n teimlo eu bod wedi'u heithrio a'u gwrthod brofi unigrwydd ac iselder (Brogaard-Clausen a Robson, 2019; Fattore a Mason, 2017; Holder a Coleman, 2015). Gall tensiynau godi mewn cyfeillgarwch plant rhwng y rhesymau cyflenwol ar gyfer integreiddio cymdeithasol yn ogystal â chystadleuaeth gymdeithasol, gan y gall integreiddio cymdeithasol gynnwys cystadlu am ffrindiau, cynghreiriaid, enw da a statws (Del Giudice, 2015). Yn y ddawns am statws neu gael eich derbyn gan y grŵp, bydd plant yn defnyddio cystadlu uniongyrchol, ymosodedd, tynnu coes, eithrio, bwlio a hel clecs mewn ffyrdd rhyweddol (LaFreniere, 2011; Madrid, 2013). Mae amwysedd chwarae, o ran ei statws real-ond-ddim-yn-real, yn caniatáu ar gyfer cyflwyno gwaharddiadau o fewn y gêm mewn ffyrdd all chwarae allan yn wahanol ar draws wahaniaethau cymdeithasol mewn ffyrdd cymhleth (McDonnell, 2019; Trammell, 2020, 2023).

Mae diwylliannau chwarae'r plant eu hunain yn safleoedd ar gyfer rhannu, cymryd rhan mewn a chynhyrchu gemau traddodiadol, defodau, jôcs a naratifau gaiff eu diweddaru'n barhaus er mwyn cydweddu â chyd-destunau diwylliannol cyfoes yn cynnwys bywydau ar-lein plant (Breathnach *et al*., 2018; Corsaro, 2020; Johanson, 2010; Karoff a Jessen, 2008; Marsh a Bishop, 2013; Potter a Cowan, 2020). Er bod ymchwil i'r ffurfiau chwarae hyn yn aml yn amlygu dyfeisgarwch plant, nonsens a ffurfiau mwy tabŵ o chwarae (Koch, 2018; Lester, 2020; Marsh a Bishop, 2013; Rosen, 2015a, 2015b; Sutton-Smith, 2017), mae cysylltiadau amlwg hefyd gyda lles plant (Corsaro, 2020; Marsh a Bishop, 2013). Mae cyfranogi mewn diwylliannau chwarae yn fath o rannu cymunedol (Corsaro, 2020), sy'n cynnig gwefr emosiynol trwy ymdeimlad o berthyn (Marsh a Bishop, 2013). Mae rhywfaint o'r ymdeimlad hwn o berthyn diwylliannol yn deillio o'r heriau i rym ac awdurdod oedolion, sydd hefyd yn cynnig ymdeimlad o reolaeth i blant a hunaniaeth torfol (Corsaro, 2020). Fodd bynnag, nid yw diwylliannau chwarae plant yn gweithredu ar wahân i ddiwylliannau oedolion, yn hytrach gellir eu deall fel gwrthddiwylliant sy'n bodoli ochr yn ochr ac mewn cystadleuaeth â safonau a rheolau oedolion. Bydd y rheini sy'n llwyddiannus yn y berthynas hon rhwng diwylliannau plant ac oedolion yn canfod y cydbwysedd cywir rhwng eu gweithredoedd gwrthsafol ac ufudd-dod pan fydd o bwys (Corsaro, 2020; Koch, 2018).

Yn ogystal, gall plant ddatblygu ymlyniadau i anifeiliaid annynol, yn enwedig (ond nid yn unig) i anifeiliaid anwes y teulu. Pan ofynnir iddynt am eu bywydau, bydd plant yn aml yn siarad am eu perthnasau gydag anifeiliaid, yn cynnwys anifeiliaid anwes, bywyd gwyllt neu dda byw (Moore a Lynch, 2018; Tipper, 2011), er nad yw atyniad plant i anifeiliaid yn wir am bawb (Irvine a Cilia, 2017; Tipper, 2011). Mae llawer o'r ymchwil seicolegol a datblygiadol ar blant ac anifeiliaid yn tueddu i ganolbwyntio ar fuddiannau anifeiliaid anwes ar gyfer lles plant, creulondeb plant tuag at anifeiliaid a chysylltiadau posibl gydag ymddygiad camdriniol yn hwyrach fel oedolyn, neu gysylltiadau plant â natur (Tipper, 2011). At hynny, mae llawer o'r astudiaethau hyn wedi canolbwyntio ar gathod a chŵn fel anifeiliaid anwes. Y tu hwnt i hyn, mae astudiaethau ôl-ddynol wedi ystyried cyfarfyddiadau bob dydd plant gyda rhywogaethau eraill mewn ffyrdd sy'n beirniadu cyfundrefnau deuaidd natur-diwylliant ac sy'n herio neilltuoldeb dynol (Rautio, 2013b).

1.5.7 Chwarae gyda phethau

Yn gyffredinol, pur anaml y cyfeirir at 'stwff' chwarae mewn astudiaethau sy'n canolbwyntio ar chwarae a lles plant. Y tu hwnt i ymchwil ar chwarae gwrthrych babanod (Herzberg *et al*., 2021; Lifter *et al*., 2022; Lockman a Tamis-LeMonda, 2021; Orr, 2020; Pellegrini, 2019; Riede *et al*., 2018; Solis *et al*., 2017), ceir ambell i astudiaeth ar chwarae gyda blociau neu chwarae adeiladu (Gold *et al*., 2021; Ness a Farenga, 2016; Tian *et al*., 2020), casgliad bychan o waith sy'n ystyried rôl teganau therapiwtig mewn therapi chwarae (Kottman, 2011; Parker *et al*., 2021; Ray *et al*., 2013) a llenyddiaeth gynyddol ar fuddiannau chwarae gyda rhannau rhydd[11] (Ardelean *et al*., 2021; Brown, 2018; Bullough *et al*., 2018; Bundy *et al*., 2017; Engelen *et al*., 2018; Farmer *et al*., 2017; Gibson *et al*., 2017; Hyndman *et al*., 2014; Lee *et al*., 2020; Lester *et al*., 2011; Luchs a Fikus, 2013; Patte *et al*., 2018; Poulsen, 2022; Taylor *et al*., 2014; Verberne *et al*., 2014).Mae'r astudiaethau hyn gan amlaf, ond nid bob amser, yn dehongli perthnasau plant gyda gwrthrychau materol fel rhyngweithio, gan ystyried y gwrthrychau eu hunain yn ddifywyd a goddefol yn y broses o chwarae, gyda ffocws ar yr hyn sy'n newid ar gyfer y plant. Mae astudiaethau daearyddiaeth cymdeithasol a diwylliannol yn talu mwy o sylw i fateroldeb chwarae, ond maent gan amlaf yn ystyried *sut* (yn hytrach na *pham*) y mae plant yn chwarae gyda theganau a gwrthrychau eraill, yn cynnwys edrych ar deganau fel diwylliant materol plentyndod yn croestorri gyda grymoedd y farchnad a dychmygion oedolion.

Fodd bynnag, mae rhai o'r astudiaethau hyn yn nodi troi at ffurfiau o fateroliaeth berthynol all darfu ar elfennau deuaidd gwerth cynhenid a chyfryngol chwarae (Woodyer, 2008) a'r real a'r dychmygol (Wohlwend, 2020) trwy dalu sylw i sut mae chwarae'n ymddangos o gyfarfyddiadau gyda'r materol, yr anfaterol (yn cynnwys y synhwyrau) a'r symbolaidd, a thrwy ail-ddychmygu datblygiad a lles fel elfennau gaiff eu cydgynhyrchu (Rautio a Winston, 2015). Mae astudiaethau o'r fath yn ystyried bywiogrwydd gwrthrychau materol a'u rhan yn sut bydd chwarae'n datblygu (Thiel, 2015). O'r safbwynt hwn, mae pob mater (sy'n fyw ac sydd ddim yn fyw) yn elfen gyfartal yn y drysni sy'n cynhyrchu enydau cyfnewidiol o chwarae, gyda chyfryngiad yn cael ei ddosbarthu ar draws rwydweithiau o berthnasau yn hytrach na chael eu meddu gan blant neu oedolion unigol.

O ystyried y gellir defnyddio unrhyw beth fel tegan ac o ystyried bod sut y defnyddir gwrthrych yn diffinio ei 'degan-usrwydd', mae'n bosibl y bydd ambell wrthrych yn degan ar ambell ennyd ac o dan rai amodau ond nid rai eraill. Felly, nid yw'r label 'tegan' o reidrwydd a bob amser yn cael ei gysylltu gyda gwrthrychau penodol; yn hytrach, gellid deall teganau fel 'enydau *mewn amser*' (Levinovitz, 2017, p. 271). Mae'r hyn sydd gan wrthrychau i'w gynnig ar gyfer chwarae'n codi rhwng y gwrthrych a'r chwaraewyr a phopeth arall sy'n cynhyrchu pob ennyd.

O safbwynt therapiwtig, gall teganau a gwrthrychau eraill gefnogi plant i chwarae allan a theimlo rhyw lefel o reolaeth dros ddigwyddiadau, gan eu helpu i brosesu a gwella wedi trawma (Parker *et al*., 2021). Yn aml, bydd plant yn datblygu ymlyniadau cryfion i deganau a gwrthrychau eraill sy'n eu helpu i leihau pryder gwahanu oddi wrth ofalwyr a lleddfu gofid wrth dderbyn triniaethau meddygol (Lee a Hood, 2021).

Mae defnydd plant o deganau masnachol (yn ddigidol ac an-nigidol) wedi ei wreiddio'n ddwfn yn eu bywydau cymdeithasol a'u cyfeillgarwch ac, o ganlyniad, eu lles (Buckingham, 2011; Mertala *et al*., 2016; Wilson, 2016).

[11] Mae'r term 'rhannau rhydd' yn cyfeirio at ddeunyddiau amhenodol, anghyfarwyddol, naturiol, wedi eu hailgylchu neu ddeunyddiau gwastraff y gall plant chwarae gyda nhw mewn llu o wahanol ffyrdd.

Mae meddu ar eitemau defnyddwyr penodol yn caniatáu i blant, yn enwedig rhai o gefndiroedd tlotach ac o fywydau teuluol amharedig, i berthyn ac i gael eu clywed ymysg eu cyfoedion (Wilson, 2016). Gall teganau hefyd fod yn feysydd cyfranogiad diwylliannol a chymdeithasol (Wohlwend, 2020), ac weithiau gall mynd â theganau poced i'r ysgol helpu yn ystod amser chwarae, un ai fel cysur a rhywbeth i chwarae ag e os nad yw plant yn gallu cael mynediad i gemau, neu fel atyniad (Carter a Nutbrown, 2016).

Daw tystiolaeth am sut mae materoldeb yr hyn sydd ar gael ar gyfer chwarae'n effeithio ar les plant o'r astudiaethau cynyddol i rannau rhydd, yn enwedig eu cyflwyniad i amser chwarae yn yr ysgol. Mae hyn yn cynnwys cynnydd mewn gweithgarwch corfforol (Bundy *et al*., 2017; Engelen *et al*., 2018; Farmer *et al*., 2017; Gibson *et al*., 2017; Hyndman *et al*., 2014; Lee *et al*., 2020; Taylor *et al*., 2014), cymryd rhan mewn ffurfiau chwarae mwy cymhleth (Bundy, 2009; Lester *et al*., 2011; Luchs a Fikus, 2013; Verberne *et al*., 2014), mwy o greadigedd, ymgysylltiad a mwynhau amserau chwarae (Bundy *et al*., 2008; James, 2012; Lester *et al*., 2011; McLachlan, 2014; Sterman *et al*., 2020), a grwpiau mwy amrywiol o blant yn chwarae gyda'i gilydd (Armitage, 2009; Farmer *et al*., 2017; James, 2012; Tawil, 2017).

1.5.8 Chwarae, lle a lles

Yma, rydym yn ystyried sut mae chwarae plant yn cynhyrchu mannau sy'n cefnogi lles. Gan barhau â'r safbwynt perthynol, deëllir bod gofod yn cael ei saernïo'n barhaus, wastad yn y broses o gael ei gynhyrchu trwy ddrysni arferion gofodol, gwrthrychau materol a symbolaidd (sy'n bresennol ac yn absennol, yn lleol ac yn fyd-eang), affeithiau, dyheadau, cydberthnasau grym ac yn y blaen (Holloway *et al*., 2019; Lester, 2020; Malone, 2015; Soreaunu a Hurducaș, 2016). Mae persbectif o'r fath wedi tanategu'r dull galluogrwydd perthynol a gynigir, sy'n dadlau os yw'r amodau'n iawn i blant chwarae, bod gan y plant y *gallu* i wneud yn iawn a bod yn iach. Mae gofodoldeb plant wedi'i wreiddio mewn cydberthnasau grym ac mae hyn yn arbennig o wir o ran ble maent yn chwarae (Carroll *et al*., 2019; Lester, 2020; Pyyry, 2016; Pyyry a Tani, 2019; Soreaunu a Hurducaș, 2016). Mae chwarae plant yn ofodol yn ei hanfod: bydd pob chwarae'n digwydd yn rhywle (Lester, 2020; Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013). Mae hyn yn fwy na lleoliad materol a chymdeithasol, mae'n broses berthynol ac allddodol barhaus a brofir trwy'r synhwyrau, symud a'r dychymyg (Joelsson, 2022).

Chwarae'r tu allan a bod yn iach

Pan fydd plant yn gallu chwarae'r tu allan, maent yn ffurfio adnabyddiaeth fanwl o gymdogaethau (Bauer *et al*., 2022; Jansson *et al*., 2016; Wales *et al*., 2021). Mae ymgysylltiad plant gyda gofodau'n gorfforedig ac affeithiol, yn cael ei brofi trwy symudiad a'r synhwyrau yn ogystal â'r dychymyg, a thrwy hynny mae gofodau'n cael eu llenwi ag ystyr (Joelsson, 2022). Yn y modd yma, mae plant yn datblygu *ymdeimlad* o le, cysylltiad ac ymlyniad â lle affeithiol a chorfforedig (Bartos, 2013). Mae ymlyniadau â lleoedd yn cynnig ymdeimlad o sicrwydd ac o berthyn, ymlyniad cymdeithasol a chyfleoedd ar gyfer mynegiant creadigol ac archwilio (Koller a Farley, 2019; Weir *et al*., 2022). Er bod ymlyniad i le yn datblygu'n aml mewn mannau draw oddi wrth oedolion, mae tensiwn rhwng yr awydd am annibyniaeth a risg (yn aml trwy ymlyniad i ofodau cyfrinachol) (Bauer *et al*., 2022) a'r ymdeimlad o ddiogelwch y gellir ei ennill oddi wrth oedolion sydd gerllaw. Gall ymlyniad i le gynnig sefydlogrwydd ar adegau o newid a gall talu sylw i brofiadau plant o leoedd fod yn bwysig wrth gefnogi plant sydd wedi eu dadleoli (Weir *et al*., 2022). Mae chwarae'r tu allan a chael mannau arbennig, y bydd plant yn aml yn rhoi eu henwau eu hunain iddynt (Bauer *et al*., 2022; Russell *et al*., 2023; Wales *et al*., 2021), yn meithrin ymdeimlad o berthyn a hunaneffeithiolrwydd, gan warchod a chyfoethogi lles (Bourke, 2017; Hooper *et al*., 2015; Wales *et al*., 2021).

Mae plant yn creu ymlyniad i fannau sy'n noddfa arbennig oddi wrth alwadau bywyd bob dydd (Arvidsen a Beames, 2019; Malone, 2015; Vanderstede, 2011). Mae'r rhain yn fannau y bydd plant yn dychwelyd iddynt dro ar ôl tro, a allai fod â gwerth penodol ar gyfer plant ac ieuenctid sydd wedi eu gwthio i'r cyrion neu sy'n wynebu risg (Malone, 2015). Nid yw noddfa'n rhywbeth a gymerir o ofod sefydlog a digyfnewid, ond mae wedi'i wreiddio mewn perthnasau ac arferion parhaus (Arvidsen a Beames, 2019).

Mae amser a mwy o ryddid i chwarae'r tu allan gyda ffrindiau, draw oddi wrth oruchwyliaeth a rheolaeth uniongyrchol oedolion, yn cael ei gysylltu'n gyson gyda lefelau gwell o weithgarwch corfforol a ffitrwydd, ac ymddygiad llai eisteddog (Brockman *et al*., 2011; Foster *et al*., 2014; Gray *et al*., 2015; McQuade *et al*., 2019; Wen *et al*., 2009). Pan fydd plant yn chwarae'r tu allan heb oruchwyliaeth oedolion, maent yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn ffurfiau chwarae anturus a llawn risg (Gray, 2020). Mae hyn yn dod â buddiannau sy'n cynnwys y ddawn i ymdopi gyda sefyllfaoedd newydd neu annisgwyl (Gray, 2020; Sandseter, 2010; Sandseter a Kennair, 2011), lleihau gorbryder (Dodd a Lester, 2021; Dodd *et al*., 2022) ac ymdeimlad o berthyn sy'n codi o rannu enydau o chwarae (Little a Stapleton, 2021), ac ymdeimlad o fywiogrwydd o ganlyniad i'r wefr o gymryd risg a chwarae gydag ofn yn fwy cyffredinol, gan gynhyrchu ymdeimlad o lawenydd sy'n gysylltiedig â lles (Sando *et al*., 2021).

Ar y llaw arall, mae'r dirywiad ymddangosiadol mewn chwarae'r tu allan a draw oddi wrth gyfarwyddyd ac ymyrraeth oedolion wedi ei gysylltu hefyd gyda chynnydd mewn seicopatholeg yn ystod plentyndod a glasoed, yn cynnwys cynnydd mewn gorbryder ac iselder (Gray, 2011; Gray *et al*., 2023), lefelau uwch o orfywiogrwydd a diffyg canolbwyntio, ymdeimlad is o les ac ansawdd bywyd (Suchert *et al*., 2015), yn ogystal â theimladau dwysach o unigrwydd sy'n gysylltiedig ag ymdeimlad gwannach o gymuned, ymdeimlad is o ddiogelwch, a llai o weithgareddau cymdeithasol, mwy afreolaidd gyda ffrindiau (Pacilli *et al*., 2013).

Chwarae yn y fro ddigidol

Mae bywydau digidol ac an-nigidol plant wedi'u cydblethu'n agos iawn (Bailey, 2021; Burke, 2013; Ruckenstein, 2013; Stevens *et al*., 2017; Wilson, 2016). Gall bydoedd rhithiol plant a gemau digidol cysylltiedig eraill gefnogi lles plant trwy eu cymdeithasoldeb greddfol (Carter *et al*., 2020; Markey *et al*., 2020; Robertson, 2021), er eu bod hefyd â'r potensial i beri niwed ac eithrio, yn union fel y mae gofodau all-lein (Colvert, 2021; Marsh, 2011, 2012; Stevens *et al*., 2017). Gall adnabyddiaeth o iaith, llên, chwedlau a defodau (Robertson, 2021) gemau a phlatfformau ar-lein feithrin ymdeimlad o berthyn (Bailey, 2016, 2021; Marlatt, 2020; Marsh, 2012; Ringland, 2019). Gall lleoedd ar-lein gynnig cyfleoedd ar gyfer cysylltiadau cymdeithasol gyda ffrindiau (y mae'r mwyafrif ohonynt yn ffrindiau all-lein eisoes) (Carter *et al*., 2020) all godi uwchlaw'r cyfyngiadau a osodir gan oedolion (Colvert, 2021; Ruckenstein, 2013; Wilson, 2016). Gall hyn fod yn arbennig o wir am blant sy'n derbyn gofal,[12] y mae llawer ohonynt yn symud yn aml ac sydd, o ganlyniad, yn ei chael yn anodd cynnal cysylltiadau cymdeithasol heblaw trwy'r cyfryngau cymdeithasol a chwarae gemau fideo (Wilson, 2016). Yn ogystal, gall gofodau digidol diogel a chyfarwydd gynnig cyfle i blant fynegi eu gwendidau mewn llawer o wahanol ffyrdd, ac i chwarae gyda hunaniaeth (Bailey, 2021; Ruckenstein, 2013; Yau a Reich, 2018), yn cynnwys i blant awtistig (Ringland, 2019) a phobl ifanc LHDTCRhA+ (*LGBTWQIA+*) (Downing, 2013).

Mannau 'naturiol'

Mae llenyddiaeth gynyddol am (ddiffyg) cyswllt plant gyda natur (Charles a Louv, 2009, 2020; Edwards *et al*., 2020; Frumkin *et al*., 2017; Larson *et al*., 2019; Louv, 2005; Moss, 2012). Mae adolygiadau systematig, tra'n cymell gofal ac amlygu diffyg cysondeb rhwng astudiaethau, yn awgrymu nifer o fuddiannau ar gyfer cyswllt plant gyda natur (a grynhoir yn ôl awdur isod, felly gyda rhywfaint o orgyffwrdd):

- gweithgarwch corfforol, ffitrwydd a datblygu sgiliau motor, creadigedd, a buddiannau cymdeithasol ac emosiynol (Dankiw *et al*., 2020);
- adfer talu sylw, cof gweithredol, ymlyniad cymdeithasol, hunanddisgyblaeth, gwella ymddygiad a symptomau ADHD, gwella perfformiad academaidd, cynnig rhyddhad rhag straen (McCormick, 2017);
- affaith cadarnhaol (a negyddol weithiau), hunan-barch a hyder, lleihau straen ac adferiad, buddiannau cymdeithasol a gwytnwch (Roberts *et al*., 2019);

[12] Plant sydd yng ngofal yr awdurdod lleol.

- perthnasau cadarnhaol, ymddygiadau cymdeithasol ymaddasol, gallu cymdeithasol, rheoli a mynegi emosiwn, ataliaeth ymddygiadol, meddyliau am yr hunan, ymaddasiad cymdeithasol-emosiynol cyffredinol, a symptomau awtistiaeth ac ADHD, cof gweithredol, a hefyd ymgysylltiad dyfnach a hirach mewn chwarae (Mygind *et al*., 2021);
- symptomau ADHD, iechyd meddwl cyffredinol, llai o straen, gwytnwch, ansawdd bywyd sy'n berthnasol i iechyd (Tillmann *et al*., 2018);
- gwybodaeth amgylcheddol ac agweddau sydd mwy o blaid yr amgylchedd fel oedolyn (Gill, 2011, 2014).

Er hynny, mae beirniadaethau am y syniad bod plant yn colli eu cysylltiad gyda natur yn niferus (Kraftl *et al*., 2018; Lester, 2016; Malone, 2016a; Rautio *et al*., 2017; Taylor, 2017). Mae rhai'n cwestiynu beth yw ystyr 'natur' gan nodi bod plant trefol yn gallu cael hyd iddo 'mewn holltau ac agennau yn y sment, yn olion traed llwynogod a chwningod y ddinas' (Rautio *et al*., 2017, p. 1379). Mae eraill yn pwysleisio rhamantu natur sy'n cyfuno'n rymus gyda delfrydau am ddiniweidrwydd plentyndod (Harwood *et al*., 2019; Kraftl *et al*., 2018; Lester, 2016, 2020; Taylor, 2013, 2017) mewn ffyrdd sy'n seiliedig ar ddosbarth, hil a rhywedd (Dickinson, 2013; Taylor, 2017). Mae'r beirniaid yn nodi hefyd bod y syniad o 'ddatgysylltiad' oddi wrth natur yn tragwyddoli'r gwahaniad natur-diwylliant (Fletcher, 2017). Mae gwyddonwyr amgylcheddol bellach yn gwbl glir am ddrysni annatod bodau dynol a'r amgylchedd ac effaith dinistriol y byd lleiafrifol ar fio- a geo-systemau'r ddaear (Taylor, 2017). Mae symud y tu hwnt i arbenigrwydd bodau dynol yn gofyn inni gymryd o ddifrif y syniad ein bod eisoes yn rhan o'r rhwyllwaith cymhleth a dyrys o rymoedd dynol ac annynol (Malone, 2016a, 2016b; Murris, 2016; Rautio *et al*., 2017; Taylor, 2017).

O safbwynt perthynol, yn hytrach na gweld y 'plentyn mewn natur' (Harwood *et al*., 2019, td. 58), gellir troi sylw at y drysni o gyrff (dynol ac annynol), materoldeb (yn 'naturiol' a gwneuthuredig) ac affaith (Harwood *et al*., 2019; Malone, 2016a, 2016b; Rautio *et al*., 2017). Heb leihau pwysigrwydd ymchwil i fuddiannau amser a dreulir gyda/ym myd natur, gellir tarfu ar y gwahaniad deuaidd a'i ailfeddwl trwy dalu sylw i a chyfrif am gyfarfyddiadau bychain, bob dydd a dinod hyd yn oed (Änggård, 2016; Goodenough *et al*., 2021; Harwood *et al*., 2019; Nelson, 2020; Rautio a Jokinen, 2016; Wales *et al*., 2021).

1.5.9 Dod yn ôl at chwarae a lles

Er gwaethaf y gagendor tybiedig rhwng gwahanol arddulliau disgyblaethol at ymchwilio i'r berthynas rhwng chwarae plant a'u lles, mae tebygrwydd rhyfeddol – a chymell gofal – yn y casgliadau. Mae'r mwyafrif o astudiaethau'n bwyllog yn eu honiadau, gan gydnabod cyd-ddibyniaeth a pherthynoledd prosesau niwral, y synhwyrau, symudiad, affaith, dirnadaeth, bodau dynol eraill, bodau annynol, gwrthrychau, cyd-destunau hanesyddol-ddiwylliannol, gwleidyddiaeth, polisïau a gofodau. Nid yw plant yn bodoli a datblygu ar wahân oddi wrth weddill eu bydoedd, a gall chwarae amsugno gwirioneddau bywydau bob dydd plant yn ogystal â chynnig y cyfle i'w dychmygu'n wahanol. Mae'r grynodeb a nodir isod yn or-syml a chyffredinol, ond bydd yn cynnig blas o ba mor ddwfn mae chwarae wedi'i wreiddio yn lles plant, a'i rôl yn neg dawn greiddiol Nussbaum (2007) o Fywyd, Iechyd Corfforol, Cywirdeb Corfforol, Datblygiad a Mynegiant y Synhwyrau, Dychymyg a Meddwl, Iechyd Emosiynol, Rheswm Ymarferol, Ymlyniad (yn bersonol ac yn wleidyddol), Perthnasau gyda Rhywogaethau Eraill a Byd Natur, Chwarae, a Rheolaeth dros Eich Amgylchedd (yn faterol ac yn gymdeithasol):

- mae chwarae o bwys i blant
- mae pleser chwarae'n gwneud cyfraniad sylweddol i iechyd meddwl ac yn ysgogi chwarae pellach
- mae'r sgiliau, y cymeriad a'r integriti corfforol sydd eu hangen ar gyfer, ac a gaiff eu mireinio trwy chwarae, yn gallu gwneud chwarae'n fwy boddhaol ac yn cyfrannu at les y tu hwnt i chwarae
- gall dimensiynau cydberthynol a chyd-ddibynnol corfforedig, synhwyraidd, dynamig ac affeithiol chwarae ychwanegu at ei fywioldeb a chyfrannu at iechyd a chryfder corfforol, rheoleiddio emosiwn a systemau ymateb i straen iach

- trwy chwarae gall plant greu ymlyniadau i gyfoedion, oedolion eraill, anifeiliaid annynol, gwrthrychau a lleoedd, gan gyfrannu at ymdeimlad plant o ddiogelwch ac o berthyn ac o allu effeithio ar eu bywydau eu hunain a bywydau pobl eraill
- gall chwarae weithredu fel math o gyfranogi mewn bywyd bob dydd, gan gyfrannu at gynhyrchu cymdogaethau a rhwydweithiau cymdeithasol
- mae nonsens yn werthfawr ac mae potensial 'beth pe bae?' chwarae'n cefnogi creadigedd a dyfeisgarwch, all gyfrannu at esblygiad
- mae gan chwarae werth cynhenid a chyfryngol, ac er nad yw'n ddefnyddiol inni ystyried y ffurfiau gwerth hyn fel elfennau croes deuaidd sy'n eithrio ei gilydd, gellir cyflawni gwerth cyfryngol yn fwy effeithiol os cydnabyddir gwerth cynhenid
- ni ddylid rhamantu chwarae, tra ei fod ar y cyfan yn cynnig buddiannau o'r fath, gan ei fod yn y pen draw yn ddifoeseg a gall atgynhyrchu'r anghydraddoldebau a'r creulondebau sy'n bodoli'r tu allan i chwarae.

Nid yw chwarae'n cael ei gynnig yma fel ateb i bob anghyfiawnder y mae plant yn eu hwynebu oherwydd eu statws fel plant ac o ganlyniad i groestoriadau anghyfiawnder eraill. Mae'r argyfyngau economaidd, geowleidyddol ac amgylcheddol presennol yn cyflwyno bygythiadau gwirioneddol i allu plant ar gyfer bywyd, iechyd corfforol, integriti corfforol ac elfennau eraill yn rhestr Nussbaum sy'n dibynnu ar fynediad cyfiawn i fwyd digonol, tai, gofal iechyd, addysg a gwasanaethau cyhoeddus sylfaenol eraill yn ogystal â sicrwydd ariannol, cymdeithasol ac amgylcheddol. Er hynny, mae chwarae'n cael ei gynnwys yn rhestr Nussbaum yn union oherwydd y gall gyfrannu at les mewn ffyrdd arwyddocaol.

O safbwynt perthynol, mae llif a dwyster affaith sy'n codi o gyfarfyddiadau'n cynhyrchu cyflyrau teimlo sy'n effeithio ar y gallu i ymgysylltu, y pŵer i effeithio ar a chael eich effeithio gan ddigwyddiadau parhaus bywyd: teimladau o fod yn iach neu beidio bod yn iach. Os yw chwarae'n cael ei ystyried yn un o'r deg dawn ddynol craidd (i bob oedran) ar restr Nussbaum, yna byddai angen i ddull galluogrwydd tuag at les dalu sylw i'r amodau gofodol, amserol ac affeithiol sy'n cefnogi cyfleoedd i chwarae er mwyn i blant allu gwneud yn dda a bod yn iach. Adolygir yr amodau hyn ym mhenodau 4 a 5.

1.6 Chwarae plant heddiw (pennod 4)

Mae meddwl am gyfleoedd plant i chwarae o safbwynt dull galluogrwydd perthynol yn troi sylw at amodau dryslyd bywydau bob dydd plant a'r graddau y gall y rhain gefnogi neu gyfyngu ar gyfleoedd i chwarae, gan nodi y gallai'r ddau fod yn wir ar yr un pryd mewn rhai amgylchiadau. Mae dawn plant i ganfod amser a lle i chwarae'n cael ei gynhyrchu'n berthynol ac mae'n gyd-ddibynnol ar lu o ffactorau a grymoedd cydberthynol sydd, ar brydiau, yn ffurfio cynghreiriau dros dro i greu amodau gofodol ac affeithiol sydd yn fwy neu'n llai agored i'r posibilrwydd o chwarae. Ble mae amodau'n ffafriol, bydd chwarae'n ymddangos trwy ac ar ffurf cyfarfyddiadau rhwng plant, cyrff eraill a materoldeb ac awyrgylchoedd affeithiol eu *milieux*.[13]

Mae cysyniad cyffredin a geir yn y llenyddiaeth ar sut, pryd, ble a gyda phwy y bydd plant yn chwarae yn tynnu ar ddamcaniaethau fforddiannau (er enghraifft, Chatterjee, 2017; Gill, 2021; Heft a Kyttä, 2006; Kyttä *et al*., 2018; Li a Seymour, 2019; Malone, 2015; Woolley, 2013). Fforddiannau yw'r hyn y mae organeddau yn ystyried y gallai amgylchedd eu cynnig ar gyfer gweithredu (Gibson, 1979). Fel y dangoswyd ym mhennod 3, mae amgyffred yn

[13] Defnyddir y term *milieu* yma i gyfeirio at gyd-destunau eang bywydau plant, ac mae'n croesawu'r drysni o amodau ffisegol, cymdeithasol, diwylliannol, affeithiol, hanesyddol, gwleidyddol. Mae'n derm Ffrengig sy'n golygu yn y canol yn ogystal ag amgylchoedd, sy'n gweithio'n dda gyda syniadau am gasgliadau a chydblethiadau a goresgyn y broblem o siarad am berthnasau bodau dynol-amgylcheddau fel rhyngweithiadau dau ffenomenon gwahanol (Lester, 2020; Massumi, 2013).

dibynnu ar y synhwyrau, symud ac affaith yn ogystal â dirnadaeth (Corris a Chemero, 2022; Sheets-Johnstone, 2018). Elfennau pwysig eraill yw'r agweddau cymdeithasol ac emosiynol sydd hefyd yn dylanwadu ar allu plentyn i wireddu fforddiant ffisegol neu beidio (Kyttä, 2004). Mae dull galluogrwydd perthynol yn caniatáu ar gyfer gwleidyddoli'r ddamcaniaeth fforddiannau. Mae'r amodau personol, cymdeithasol, gwleidyddol, amserol a gofodol sy'n golygu y gall plant wireddu fforddiannau ffisegol – y gallant drosi adnoddau yn allu i chwarae – yn faterion o gyfiawnder cymdeithasol a gofodol.

O ran rôl oedolion (un o faterion sylfaenol yr adolygiad llenyddiaeth hwn), mae dealltwriaeth o'r fath yn cynnwys ac yn symud y tu hwnt i'r ddarpariaeth o amserau a gofodau penodedig ar gyfer chwarae, i ystyried y llu o ffyrdd y mae oedolion, yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol, yn fwriadol neu beidio, yn dylanwadu ar allu plant i chwarae ac, o ganlyniad, sut y gallem ofalu'n well am allu plant i chwarae. Mae prosesau deuol cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd wedi'u defnyddio mewn ymchwil i Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, Llywodraeth Cymru (Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020) ac fe'u defnyddir hefyd yn yr adolygiad llenyddiaeth hwn i strwythuro penodau 4 a 5. Mae cyfrif-oldeb yn y cyd-destun hwn yn cyfeirio at allu oedolion i ystyried ac i gyfrif am brofiadau byw bob dydd plant, hyd a lled eu gallu i chwarae, a'r amrywiol lifau a grymoedd sy'n dylanwadu ar y doniau hynny (pennod 4). Mae atebol-rwydd yn golygu defnyddio'r dystiolaeth yma i archwilio'n feirniadol arferion meddwl, iaith ac arfer sy'n gwneud gofodau'n fwy neu'n llai agored i'r posibiliadau i chwarae ymddangos. Mae hyn yn ymwneud ag ail-feddwl agweddau oedolion tuag at chwarae, datblygu a rhoi camau gweithredu ar waith sydd wedi'u dylunio i agor a chadw gofod yn agored ar gyfer chwarae, gyda'r nod o warchod, cynnal a meithrin amodau sy'n fwy ffafriol ar gyfer chwarae (pennod 5).

Felly, mae pennod 4 yn gyfrif o'r ymchwil ar batrymau chwarae cyfoes plant ac amodau cydberthynol bywydau plant, sydd yn eu tro'n siapio ac yn cael eu siapio gan gyfleoedd plant i chwarae. Mae'n cychwyn gyda'r gydnabyddiaeth bod plant yn chwarae yn unrhyw le ac ym mhobman (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013), ac felly mae cyfrif am batrymau chwarae plant yn gofyn am edrych y tu hwnt i amserau a gofodau penodedig ar gyfer chwarae. Mae hefyd yn golygu talu sylw i'r croestoriadau o strwythurau, grymoedd a dylanwadau ar lefel macro a manylion profiadau bob dydd plant. Yn aml, mae'r llenyddiaeth yn ystyried y naill neu'r llall (Freeman, 2020; Holloway, 2014; Horton a Kraftl, 2018a; Malone a Rudner, 2016). Mae arddull perthynol tuag at gyfrif am chwarae plant yn symud y tu hwnt i ddeuoliaethau gor-syml asiantaeth/strwythur, lleol/byd-eang, plentyndod/oedolaeth, natur/diwylliant, preifat/cyhoeddus, trefol/gwledig, ar-lein/all-lein a ffisegol/rhithiol (Änggård, 2016; Ansell, 2009; Holloway, 2014; Malone, 2016a, 2016b; Marsh *et al*., 2016; Nairn a Kraftl, 2016; Smith a Dunkley, 2018). Yn hytrach, gall edrych ar gymhlethdodau'r perthnasau hyn, gan gydnabod eu bod yn lleoledig ac yn drafodadwy (Malone, 2016a, 2016b; Prout, 2011; Ruckenstein, 2013), a bod bywydau plant yn ddynamig ac yn newid yn barhaus dros amser a gofod (Freeman, 2020).

1.6.1 Fframwaith a strwythur ar gyfer y bennod

Mae pennod 4 wedi ei strwythuro gan ddefnyddio'r syniad o'r lleoedd cyntaf, ail a thrydydd[14]. Mae'r lle cyntaf yn cyfeirio at y cartref. Mae'r ail le yn cyfeirio at fannau gorfodol, sydd yng nghyd-destun oedolion yn golygu gwaith, ond i blant maent yn cynnwys yr ysgol a gofodau annomestig eraill y maent yn cael eu gorfodi i'w mynychu at ddibenion addysg, gofal plant a datblygiad. Y tu hwnt i'r ysgol a'r cartref, y trydydd lleoedd yw mannau cyhoeddus sy'n darparu cyd-destun ar gyfer cymdeithasgarwch, mynegiad emosiynol, naturioldeb ac (yn enwedig ar gyfer yr adolygiad hwn), ble bydd plant yn chwarae (Carroll *et al*., 2015). Mae nodweddion y trydydd lleoedd hyn yn hwyluso'r buddiannau affeithiol a werthfawrogir gan blant ac yn ennyn teimladau o les, yn cynnig gollyngdod rhag straen, ac yn gwella canfyddiadau am ansawdd bywyd, am gymuned/cymdogaeth, ac o gynhwysiant,

[14] Mae'r syniadau hyn yn tynnu ar waith gwreiddiol gan Oldenburg (1989), Oldenburg a Brissett (1982) a gwaith mwy diweddar sydd wedi addasu hyn i ystyried gofodoldeb bob dydd plant (Hooper *et al*., 2015; Kearns *et al*., 2016; Oliver *et al*., 2016; Shortt a Ross, 2021; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015; Witten *et al*., 2019).

perthyn a chyfranogiad (Jeffres *et al*., 2009). Wrth ystyried yr hyn allai gyfrif fel lle cyntaf, ail neu drydydd ar gyfer chwarae plant, mae'n ddefnyddiol peidio cyfyngu'r categorïau'n rhy gul i safleoedd daearyddol penodol. Nid yw dosbarthiad yn absoliwt ond mae'n seiliedig ar y swyddogaeth y mae gofod yn ei ddarparu, a gall hyn fod yn gyfnewidiol ac amrywio ar wahanol adegau neu mewn gwahanol gyd-destunau.

Wedi'r cyflwyniad, mae'r bennod yn adolygu'r haeriad cyffredin bod chwarae plant y tu allan yn dirywio, gan nodi sut caiff hyn ei gyfuno'n aml gyda dirywiad mewn chwarae'n gyffredinol; mae'n ystyried agweddau tuag at fesur chwarae awyr agored plant a'i gysylltiad clòs gyda rhyddid symudiad plant; ac yn adolygu'r pryderon ynghylch diogelwch a ffactorau eraill sydd wedi effeithio ar allu plant i chwarae'r tu allan. Wedi'r cyflwyniad cyd-destunol eang hwn, mae gweddill y bennod yn gweithio gyda'r fframwaith trydydd lle i archwilio'r llenyddiaeth ar amodau cyfoes ar gyfer chwarae ar draws ystod eang o gyd-destunau penodol, ond cydgysylltiedig, yn cynnwys y fro gyhoeddus, y pandemig, y cartref, gofodau digidol a gofodau a oruchwylir gan oedolion.

1.6.2 Dirywiad mewn chwarae (y tu allan)?

Un honiad cyffredin a wneir gan oedolion am chwarae plant heddiw yw bod plant, yn gyffredinol, yn chwarae llai nac mewn cenedlaethau blaenorol (Bergen, 2018; Borst, 2021; Brown, 2014; Gleave a Cole-Hamilton, 2012; Gray, 2011, 2023). Tra bod hyn, efallai, yn wir am rai plant, prin oedd y dystiolaeth empirig y daethom o hyd iddi i awgrymu bod y mwyafrif o blant, rywsut neu'i gilydd, wedi stopio chwarae (neu ddim yn gwybod sut i chwarae). Fodd bynnag, 'does dim dwywaith bod amodau cyfoes ar gyfer chwarae plant wedi newid yn sylweddol o'i gymharu â'r hyn fyddai llawer o oedolion hŷn wedi ei brofi'n ystod eu plentyndod hwy (Basset *et al*., 2015; Harris, 2017; Jelleyman *et al*., 2019; McQuade *et al*., 2019; Play England, 2023), gydag oblygiadau ar gyfer gallu plant i chwarae, gan arwain at newidiadau ym mhatrymau chwarae plant. Beth mae hyn yn ei arddangos yw nid bod plant yn chwarae llai ond eu bod, weithiau, yn chwarae mewn gwahanol fannau ac mewn gwahanol ffyrdd i genedlaethau blaenorol, efallai mewn ffyrdd sy'n cael eu amgyffred yn llai o werth (Alexander *et al*., 2014, 2019; Cook, 2019; Gray *et al*., 2015; Harris, 2017; Janssen *et al*., 2016; Lester, 2016; Lewis, 2017; McQuade *et al*., 2019; Wood, 2012).

Yn seiliedig ar y dystiolaeth sydd ar gael, fe ddaethom i'r casgliad ble y bu dirywiad mewn chwarae, mae hynny yn rhyddid plant i chwarae'r tu allan ac o gwmpas y fro gyhoeddus a chyfanswm yr amser y byddant yn treulio'n gwneud hynny (Barron ac Emmett, 2020; Bates a Stone, 2015; Gray *et al*., 2015; Holt *et al*., 2016; Karsten, 2005; Lewis, 2017; Loebach *et al*., 2021; McQuade *et al*., 2019; Mullan, 2019; Woolley a Griffin, 2015). Tra'n cydnabod amrywiaeth plentyndod yn ogystal â beirniadaethau am rai o'r tybiaethau a'r dulliau casglu data (Bhosale *et al*., 2017; Cleland *et al*., 2010; Dodd *et al*., 2021; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Lehman-Frisch *et al*., 2012; Loebach *et al*., 2021; Malone a Rudner, 2016; Martin *et al*., 2023; McQuade, 2019; Rixon *et al*., 2019), mae tueddiadau dirnadwy ar draws wledydd y byd lleiafrifol sy'n dangos dirywiad yn nifer y plant sy'n chwarae'r tu allan yn rheolaidd (Loebach a Gilliland, 2016a, 2016b; Play England, 2023) a chyfanswm yr amser y bydd plant yn ei dreulio'n chwarae'r tu allan (Larouche *et al*., 2017), cynnydd yn yr oed y caiff y mwyafrif o blant ganiatâd i fynd allan i chwarae (Dodd *et al*., 2021; Shaw *et al*., 2015), a lleihad yn y pellter y caniateir i blant deithio heb oedolyn i'w hebrwng (Dodd *et al*., 2021; Gill, 2021; Malone a Rudner, 2016; Shaw *et al*., 2015). Daw'r newidiadau hyn ynghyd â newid cysylltiedig ym mhatrymau chwarae plant tuag at dreulio mwy o amser yn chwarae yn ac o amgylch y cartref, mwy o amser yn chwarae dan oruchwyliaeth oedolion, a chynnydd mawr mewn chwarae plant gyda dyfeisiau digidol, gyda newidiadau dilynol yn niwylliant chwarae cyfoedion plant (Holt *et al*., 2016; McQuade *et al*., 2019).

Er hynny, mae plant yn aml iawn yn dal i adrodd am awydd cryf i chwarae'r tu allan gyda'u ffrindiau (Brockman *et al*., 2011; Comisiynydd Plant Cymru, 2018; Comisiynydd Plant Lloegr, 2021; Dallimore, 2019; HAPPEN, 2018), a phan mae'r amodau'n gywir, mae plant yn dal i chwarae'r tu allan (Dallimore, 2019; Dodd *et al*., 2021; Freeman, 2020; Kraftl, 2020b; Russell *et al*., 2019, 2020).

1.6.3 Rhyddid bob dydd a chwarae'r tu allan

Mae cydberthynas glòs rhwng rhyddid plant i symud o amgylch eu cymdogaethau a'r amser a dreulir yn chwarae'r tu allan (Frohlich a Collins, 2023; Loebach *et al*., 2021; Wen *et al*., 2009). Mae'r syniad sy'n seiliedig ar farn oedolion am symudedd annibynnol plant wedi ei feirniadu am, o bosibl, anwybyddu'r llu o ffyrdd cyfoethog y bydd plant yn negodi a rhannu eu symudiadau yn y fro gyhoeddus gyda bodau dynol ac annynol eraill (Kraftl, 2020b; Loebach a Gilliland, 2016a, 2016b; Mikkelsen a Christensen, 2009; Murray a Cortés-Morales, 2019; Nansen *et al*., 2015; Russell *et al*., 2020). Er hynny, mae'r rhesymau am y dirywiad yn rhyddid plant i symud ac o ganlyniad mewn chwarae'r tu allan yn niferus a chymhleth. Dau reswm a roddir yn aml yw pryderon rhieni (Borst, 2021; Day, 2023; Gray, 2011; Lee *et al*., 2015; Tremblay *et al*., 2015) am ddiogelwch ac atyniad technoleg ddigidol (Brown, 2014; Elkind, 2008). Tra bo'r rhain yn amlwg yn ddylanwadol iawn, ni ellir eu hystyried yn syml a bod grymoedd achos ac effaith unigol ar fai, gan eu bod wedi'u cydblethu mewn arferion materol-cwmpasog ehangach sy'n effeithio ar amodau bywydau bob dydd plant. Er enghraifft, gall cyffredinoli datganiadau am or-warchod gan oedolion wneud y plant hynny sydd mewn mwy o berygl yn anweladwy a beio gofalwyr am yr hyn sy'n aml yn faterion strwythurol (Bauer *et al*., 2021; Gerlach *et al*., 2019; Giles *et al*., 2019; Talbot, 2013), yn cynnwys y risgiau gwirioneddol iawn a wynebir gan y rheini sy'n byw mewn cymdogaethau sydd wedi'u gwthio i'r cyrion yn strwythurol (Gerlach *et al*., 2019). At hynny, fel rhan o drafodaeth am risgiau'n ystod plentyndod, mae rhaid i rieni a gofalwyr fod yn 'reolwyr risg', wastad yn wyliadwrus, er mwyn amddiffyn plant yn ogystal ag osgoi cael eu beirniadu gan oedolion eraill (Day, 2023; McQuade *et al*., 2019; Mainland *et al*., 2017; Pynn *et al*., 2019; Rixon *et al*., 2019), gyda'r newyddion a'r cyfryngau cymdeithasol yn aml yn llwyddo i fwyhau euogrwydd rhieni a chanfyddiadau o risg (Chaudron *et al*., 2017; Day, 2023; Talbot, 2013).

Mae ystyried grymoedd mor gymhleth yn troi'r ffocws eto ar allu plant i chwarae'r tu allan fel mater o gyfiawnder gofodol. Tra bod y cysyniad o gyfiawnder gofodol yn gymwys ar draws holl leoliadau a gofodau plentyndod, mae'r ymchwil a adolygwyd yn dangos yn glir mai safle'r anghyfiawnder gofodol mwyaf dybryd yw mewn gofod cyhoeddus a gallu plant i chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau. Wrth edrych ar rymoedd strwythurol, lefel macro, mae dwy enghraifft o gyfyngiadau pwysig ar allu plant i chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau â'u gwreiddiau yn y broses o flaenoriaethu'r economi dros les dinasyddion (Bollier, 2016; Monbiot *et al*., 2019). Y gyntaf yw colli gofodau amhenodol y bydd plant yn aml yn eu meddiannu ar gyfer chwarae, gan fod llecynnau fel hyn yn cael eu caffael a'u cau fwyfwy ar gyfer dibenion masnachol penodol (Hart, 2014), gyda llawer ohonynt yn cael eu gwerthu i berchnogion preifat (Brett, 2018; Grant, 2022; Layard, 2019; Monbiot *et al*., 2019; Smith, 2021). Rhwng 1979 a 2018, trosglwyddwyd 10% o dirfas Prydain, sydd gyfwerth â dwy filiwn o hectarau, o berchnogaeth gyhoeddus i berchnogaeth breifat (Brett, 2018). Yr ail enghraifft yw bod yr economi'n galw am symudiad effeithlon nwyddau a phobl i gefnogi'r broses o gynhyrchu, dosbarthu a defnyddio, sy'n golygu mai cerbydau modur, wedi'u parcio ac yn symud, yw prif ddefnyddwyr strydoedd preswyl (Frohlich a Collins, 2023; Monbiot *et al*., 2019; Russell, 2021; Wood *et al*., 2019). Dros y 25 mlynedd diwethaf, mae'r nifer o geir a drwyddedwyd ym Mhrydain Fawr wedi codi 39.6% (NimbleFins, 2022), sy'n golygu bod dros dair gwaith cymaint o gerbydau modur ac sydd o blant yn y DU (Yr Adran Drafnidiaeth, 2019a; White, 2019; Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020b), gyda phob un ohonynt yn cymryd cryn dipyn o le pan maent yn symud neu wedi'u parcio. Tra bod gan y grymoedd hyn effaith sylweddol ar allu pob plentyn i chwarae, mae eraill yn effeithio ar blant penodol. Mae croestoriadau oedran, rhywedd, dosbarth, an/abledd, ac ethnigrwydd yn hanfodol i ddeall sut y mae cyfleoedd plant gwahanol i chwarae'n cael eu llunio gan drefniadau gwleidyddol a chymdeithasol-ofodol eu bywydau bob dydd (Brito *et al*., 2021; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Laoire, 2011; Mukherjee, 2020; Ortiz *et al*., 2016; Pinkney *et al*., 2019; Skelton, 2009; Stafford *et al*., 2020).

Gellir ystyried y dylanwadau eang, cyfnewidiol a chydblethedig hyn fel 'ffactorau trosiant' (Robeyns, 2017) (neu amodau) sy'n effeithio ar allu plant i chwarae'r tu allan. Mae'r grynodeb a geir isod yn rhoi blas o'r ffactorau trosiant personol, cymdeithasol ac amgylcheddol allweddol sy'n effeithio ar allu plant i chwarae'r tu allan ddaeth i'r amlwg o'r llenyddiaeth, gan gydnabod eu perthynoledd. Er ein bod wedi categoreiddio rhai ffactorau fel rhai personol, dylid pwysleisio nad yw'r rhain yn 'berchen' i unigolion ond yn cael eu cynhyrchu trwy'r drysni o nodweddion personol a grymoedd gwleidyddol-gymdeithasol.

Ffactorau personol

- Oedran a lefel cymhwysedd canfyddedig plant (Alparone a Pacilli, 2012; Janssen *et al*., 2015; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Shaw *et al*., 2012; Zougheibe *et al*., 2021).
- Rhywedd plant (Bornat a Shaw, 2019; Boxberger a Reimers, 2019; Helleman, 2021; Lambert *et al*., 2019; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Mansfield a Couve, 2020; Martins *et al*., 2015; Mullan, 2019; Shaw *et al*., 2012, 2015; Villanueva *et al*., 2014; Zougheibe *et al*., 2021).
- An/abledd, niwroamrywiaeth a symudedd plant (Beetham *et al*., 2019; Dallimore, 2019; Dodd *et al*., 2021; Horton, 2017; Memari *et al*., 2015; Stafford *et al*., 2020; von Benzon, 2017).
- Hil ac ethnigrwydd plant (Aggio *et al*., 2017; Allport *et al*., 2019; Barclay a Tawil, 2021; Dumas a Nelson, 2016; Elliott a Read, 2019; Giralt, 2011; Goff *et al*., 2014; Pinckney *et al*., 2019; Wallace, 2018; Wen *et al*., 2009).
- Statws economaidd-gymdeithasol plant (Boxberger a Reimers, 2019; Loebach *et al*., 2021; Long, 2017; Pacilli *et al*., 2013; Parent *et al*., 2021; Schoeppe *et al*., 2016; Suchert *et al*., 2015; Veitch *et al*., 2017).
- Presenoldeb brodyr a chwiorydd hŷn a nifer y plant ar yr aelwyd (Alparone a Pacilli, 2012; Singer *et al*., 2009).
- Ysgogiadau, hoff ddewisiadau a diddordebau plant, yn gysylltiedig gyda chanfyddiadau plant o ddiogelwch cymunedol a bod ffrindiau ar gael i chwarae gyda nhw (Cleland *et al*., 2010; Loebach *et al*., 2021; Shaw *et al*., 2012; Veitch, 2007).
- Apêl technolegau digidol (a leolir dan do'n bennaf) (Bailey, 2021; Bhosale *et al*., 2017; Chaudron *et al*., 2018a; Colvert, 2021; Eyre *et al*., 2015; Grimes, 2015; Loebach *et al*., 2021; Loebenberg, 2013; Marsh *et al*., 2016, 2020; Ruckenstein, 2013; Willet, 2017; Verdoodt *et al*., 2021).

Ffactorau cymdeithasol

- Normau a disgwyliadau diwylliannol a chymdeithasol rhieni, gydag arddulliau magu plant yn cael eu dylanwadu gan safbwyntiau penodol ar blant a phlentyndod ac yn effeithio ar ganiatâd i chwarae'r tu allan (Allport *et al*., 2019; Bacon, 2018; Bhosale *et al*., 2017; Carroll *et al*., 2015; Day, 2023; Dodd *et al*., 2021; Foy-Phillips a Lloyd-Evans, 2011; Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Holt *et al*., 2015, 2016; Jelleyman *et al*., 2019; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Mainland *et al*., 2017; Mansfield a Couve, 2020; Marsh *et al*., 2020; Pynn *et al*., 2019; Smith *et al*., 2018; Talbot, 2013; Vincent a Maxwell, 2016; Visser *et al*., 2015).
- Canfyddiadau rhieni am ddiogelwch y gymdogaeth a'r angen canfyddedig am gadw golwg ar blant (Day, 2023; Eyre *et al*., 2015; Janssen *et al*., 2015; Lee *et al*., 2015; Long, 2017; Riazi *et al*., 2019).
- Ymdeimlad pobl o gymuned a lefelau o ymddiriedaeth cymdeithasol (Lee *et al*., 2015; Long, 2017).
- Agweddau a gweithredoedd trigolion eraill neu reolwyr tai, yn cynnwys gwahardd chwarae'n gontractiol oherwydd ei fod yn niwsans, mae'n debyg, i drigolion sy'n oedolion (Grant, 2022; Krysiak, 2018; Play England, 2023; Witten *et al*., 2015).
- Risgiau byw mewn ardaloedd gyda lefelau uchel o ddefnyddio cyffuriau ac alcohol, cysgu allan (*rough sleeping*) a'r busnes rhyw (Gerlach *et al*., 2019; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015, 2019).
- Lefelau troseddu a thrais, digwyddiadau trawmatig hanesyddol a/neu fwy diweddar (Malone a Rudner, 2016), yn ogystal â mythau trefol a sïon (Horton a Kraftl, 2018a).
- Sylw ar y cyfryngau am droseddu, trais a digwyddiadau trasig sy'n ymwneud â phlant (Lee *et al*., 2015; Bhosale *et al*., 2017).
- Trefniadau arferol ac amserlenni teuluol (Crawford *et al*., 2017; Nansen *et al*., 2015; Visser, 2020).
- Patrymau gweithio rhieni, eu presenoldeb yn y cartref, a'r amser sydd ganddynt i gefnogi gweithgareddau'r plant (Lee *et al*., 2015; Smith *et al*., 2018).
- Lefelau gwaith cartref a osodir gan ysgolion (Mullan, 2019; Smith *et al*., 2018).

- Yr ‘amser rhydd’ sydd ar gael i blant (Bhosale *et al*., 2017; Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Loebach *et al*., 2021; Malone a Rudner, 2016; Smith *et al*., 2018).
- I ba raddau y mae diwylliant o chwarae’r tu allan yn bodoli mewn cymdogaethau (Malone a Rudner, 2016) ynghyd â goddefgarwch a derbyniad cysylltiedig ymddygiadau o’r fath ymysg trigolion sy’n oedolion (Long, 2017).

Ffactorau amgylcheddol a strwythurol

- Demograffeg y gymdogaeth, yn enwedig statws economaidd-gymdeithasol a chanran y boblogaeth sy’n blant, yn cynnwys argaeledd ffrindiau yn y gymdogaeth i chwarae gyda nhw (Jago *et al*., 2009; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Veitch, 2007; Zougheibe *et al*., 2021).
- Croestoriadau tlodi, gwthio i’r cyrion yn strwythurol, eithrio, hiliaeth, ableddiaeth, rhywiaeth, dosbarthyddiaeth, heterorywiaeth a phlentynoldeb (Aggio *et al*., 2017; Akerman *et al*., 2017; Allport *et al*., 2019; Barclay a Tawil, 2021; Beetham *et al*., 2019; Bornat a Shaw, 2019; Boxberger a Reimers, 2019; Brockman *et al*., 2009; Dallimore, 2019; Dodd *et al*., 2021; Dumas a Nelson, 2016; Elliott a Read, 2019; Gerlach *et al*., 2019; Giralt, 2011; Goff *et al*., 2014; Helleman, 2021; Horton, 2017; Horton a Kraftl, 2018b; Kimbro a Schachter, 2011; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Mansfield a Couve, 2020; Memari *et al*., 2015; Mullan, 2019; Pacilli *et al*., 2013; Parent *et al*., 2021; Pinckney *et al*., 2019; Stafford *et al*., 2020; Villanueva *et al*., 2014; von Benzon, 2017; Wallace, 2018; Wang a Ramsden, 2018; Watchman a Spencer-Cavaliere, 2017; Zougheibe *et al*., 2021).
- Maint a math yr aneddiad, lefel trefoli a ffurf trefol cysylltiedig (Malone a Rudner, 2016) yn cynnwys patrymau topograffig a daearyddol cymdogaethau (Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Loebach *et al*., 2021; Long, 2017).
- Trwch a chyflymder y traffig, materion diogelwch ffyrdd cysylltiedig a lefelau parcio ar y stryd (Basset *et al*., 2015; Bhosale *et al*., 2017; Frohlich a Collins, 2023; McQuade *et al*., 2019; Veitch *et al*., 2017; Wales *et al*., 2021).
- Cysylltedd strydoedd a’r llwybrau cerdded a seiclo di-draffig sydd ar gael (Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Malone a Rudner, 2016; Oliver *et al*., 2015; Villanueva *et al*., 2014; Wales *et al*., 2021).
- Agosrwydd, nifer, amrywiaeth, hygyrchedd, cysylltioldeb a gwyrddni mannau chwaraeadwy (Bhosale, 2017; Broberg *et al*., 2013; Lee *et al*., 2015; Othman a Said, 2012; Smith *et al*., 2018; Villanueva *et al*., 2014; Wales *et al*., 2021).
- Dyluniad, ymarferoldeb, a chyflwr cynnal a chadw mannau cyhoeddus, yn cynnwys yr ystod o fforddiannau a’r ymdeimlad o ddiogelwch a gynigir i blant o wahanol oed (Eyre *et al*., 2015; Lee *et al*., 2015; Veitch 2007).
- Rhwyddineb mynediad (Jago *et al*., 2009; Lee *et al*., 2015; Veitch, 2007).
- Lleoliad ysgolion, penderfyniadau lleoli a’r pellter rhwng y cartref a’r ysgol (Basset *et al*., 2015; Fyhri *et al*., 2011; Malone a Rudner, 2016; Oliver *et al*., 2015).
- Y tywydd, yr adeg o’r flwyddyn a’r oriau golau dydd (Brockman, 2011; Ergler *et al*., 2013; Eyre *et al*., 2015; Smith *et al*., 2018).
- Preifateiddio gofod cyhoeddus a masnacheiddio darpariaeth chwarae (Brett, 2018; Frago a Graziano, 2021; Hart, 2014; Layard, 2019; Lee *et al*., 2015; Monbiot *et al*., 2019; Shearer a Walters, 2015).
- Diwylliant nwyddau traul, buddiannau corfforaethol, a masnacheiddio cysylltiedig plentyndod (Colvert, 2021; Grant, 2022; Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Marsh, 2011, 2012, 2014; Verdoodt *et al*., 2021).
- Ideoleg llywodraeth, polisïau cysylltiedig, lefelau buddsoddiad cyhoeddus, a rheoleiddio buddiannau corfforaethol (Burman, 2019; Kallio *et al*., 2020; Katz, 2019; Lester, 2020; Pyyry a Tani, 2019; Russell, 2021; Smith, 2021; Wood *et al*., 2019; Y Gymdeithas Rhagoriaeth mewn Gwasanaeth Cyhoeddus [APSE], 2021).

Er gwaethaf y llu o gyfyngiadau, mae plant yn dal i chwarae'r tu allan pan mae amodau'n caniatáu. Gellir ystyried rhyngweithiadau bob dydd anffurfiol plant trwy deithio, chwarae, hamdden ac adloniant fel cyfranogi mewn bywyd cyhoeddus (Derr *et al*., 2017; Malone, 2013; Wales *et al*., 2021), gan gyfrannu'n weithredol at gynhyrchiad cymdeithasol gofodau cymdogol (Bullough *et al*., 2018; Lester a Russell, 2013a) a helpu i gynyddu eu cyfalaf cymdeithasol, rhwydweithiau cymdeithasol ac ymgysylltiad cymunedol (Bornat, 2016; Carroll *et al*., 2015; Freeman, 2020; Heft a Kyttä, 2006; Malone, 2013; Nairn a Kraftl, 2016; Pacilli *et al*., 2013; Ross, 2007; Schoeppe *et al*., 2016; Wood *et al*., 2013) personol a'u teuluoedd, a thrwy hynny greu diwylliant sy'n cefnogi chwarae'r tu allan ymhellach.

Gofodau y cyfeirir atynt yn aml fel y 'stryd', er mai pur anaml y maent wedi'u dynodi'n fannau chwarae gan oedolion, yw'r rhai a feddiannir amlaf gan blant ar gyfer chwarae (Barclay a Tawil, 2013; Danenberg *et al*., 2018; Francis, 2016; Gill, 2021; Tranter, 2015; Weir, 2023) a gellir eu hadnabod yn hawdd fel trydydd lleoedd iddyn nhw (Hooper *et al*., 2015; Kearns *et al*., 2016; Oliver *et al*., 2016; Shortt a Ross, 2021; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015; Witten *et al*., 2019). Gall y stryd gynnwys gofodau ar riniog y drws, lleiniau dros dro a gofodau cyrchfan (Carroll *et al*., 2015; Witten a Carroll, 2016). Mae trydydd lleoedd ar riniog y drws yn cynnwys cynteddau, cyfleusterau hamdden cymunedol, a choridorau'r rheini sy'n byw mewn tai dwysedd canolig ac uchel, yn ogystal â llwybrau troed cyfagos, strydoedd ac ymylon ffyrdd, meysydd parcio a lleiniau parcio preifat (Bornat a Shaw, 2019; Tranter, 2016; Witten *et al*., 2019) sy'n agos i adref, ac y cyfeirir atynt yn aml fel mannau poblogaidd i chwarae (Barclay a Tawil, 2013; Danenberg *et al*., 2018; Francis, 2016; Gill, 2021; Tranter, 2015; Weir, 2023; Witten *et al*., 2015).

Mae plant hefyd yn defnyddio strydoedd a llwybrau troed, grisiau a waliau, a rhwydweithiau o alïau fel cyrchfannau yn ogystal â lleiniau dros dro, gan chwarae wrth fynd yn eu blaen, yn ogystal ag ymweld â mannau penodol am resymau penodol. Gallai hyn gynnwys hopian i osgoi'r craciau yn y palmant, dringo, gwylio pobl, cymdeithasu neu 'jest cerdded', sydd unwaith eto'n gwneud strydoedd fel hyn yn ofodau trydydd lle pwysig (Appelhans a Li, 2016; Beresin, 2012, 2014; Carroll *et al*., 2015; Furneaux a Manaugh, 2019; Horton *et al*., 2014; Janssen, 2014; Kearns *et al*., 2016). Gall manylion cyffredin daearyddiaeth strydoedd, gaiff eu hanwybyddu'n aml, er enghraifft ymylon palmant, tyllau yn y ffordd, cambrau a llethrau strydoedd, blodau gwyllt a chwyn, fod yn fforddiannau pwysig ar gyfer chwarae (Othman a Said, 2012; Russell a Stenning, 2021, 2022). Yn aml, bydd plant yn meddiannu strydoedd mewn ffyrdd na fwriadwyd gan gynllunwyr (Nairn a Kraftl, 2016), er enghraifft yn eu chwarae neu isddiwylliannau chwaraeon stryd fel sglefrfyrddio, llafn-rolio, BMX a parkour. Gellir ystyried y meddiannu yma fel math meddal o weithredaeth wleidyddol, sy'n ailwampio strydoedd a diwylliannau trwy gyfranogi (Mould, 2016; Nairn a Kraftl, 2016; Pyyry a Tani, 2019; Rannikko *et al*., 2016; Stratford, 2016).

Mae trydydd lleoedd sy'n gyrchfannau, sy'n bwysig ym mhrofiadau byw plant, yn cynnwys lleiniau bychain o dir, llecynnau gwag, meysydd parcio, iardiau chwarae ysgolion gwag, llecynnau yn y coed, rhodfeydd siopa, blaenau siopau a mwy (Carroll *et al*., 2015; Kearns *et al*., 2016; Pyyry, 2016; Witten a Carroll, 2016), yn ogystal â gofodau dynodedig fel meysydd chwarae a pharciau. Mae'r rhain yn fannau pwysig ar gyfer cwrdd gydag a bod gyda ffrindiau, i chwarae gemau a chwaraeon traddodiadol, dringo, chwarae dychmygol, ac fel mannau lloches (Arvidsen a Beames, 2019; Carroll, *et al*., 2015; McKendrick *et al*., 2018; Wilson, 2015).

Mae meysydd chwarae, parciau a gofodau gwyrdd yn gyrchfannau poblogaidd hefyd ar gyfer plant (Dodd *et al*., 2021; Helleman, 2021; Porter *et al*., 2021). O ran meysydd chwarae, mae plant hŷn yn dueddol o deimlo eu bod wedi'u hanelu at blant iau ac nad ydynt, yn aml, yn darparu ar eu cyfer nhw (Kraftl, 2020b; Lee *et al*., 2015; Lynch *et al*., 2020; Russell *et al*., 2019). Gall dyluniad meysydd chwarae fod yn seiliedig ar gysyniadau normadol am gyrff plant, ffyrdd o fod yn y byd a'u symudedd, a thrwy hynny eithrio plant anabl (Brown *et al*., 2021; Lynch *et al*., 2018; Moore *et al*., 2022). Argymhellir y cysyniad o ddylunio cyffredinol yn Sylw Cyffredinol rhif 17 Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, ond mae hefyd yn creu tensiwn rhwng mynediad a her (Lynch *et al*., 2018). Yn yr un modd, mae darpariaeth ar gyfer arddegwyr yn dueddol o ganolbwyntio ar weithgareddau ystrydebol gwrywaidd, fel parciau sglefrio a Mannau Chwarae Amlddefnydd (MUGAs) (Corkery a Bishop, 2020; Seims *et al*., 2022).

Mae'r cysyniad o ddylunio cyffredinol, gyda'r bwriad o ddarparu meysydd chwarae cynhwysol, yn anodd ei gyflawni o ystyried lluosogrwydd yr hyn allai man chwarae ei gynnig ar draws oedran, maint, hoff ddewisiadau a tharo cydbwysedd rhwng diogelwch a her (Lynch *et al*., 2020). Dros yr 20 mlynedd diwethaf gwelwyd naratif

cynyddol sy'n ffafrio taro cydbwysedd rhwng risgiau a buddiannau wrth ddylunio meysydd chwarae (Ball *et al*., 2008, 2012; Ball *et al*., 2019; Spiegal *et al*., 2014).

Mae cynnal a chadw meysydd chwarae'n fater pwysig i blant (Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Loebach *et al*., 2021), ond mae cyllidebau ar gyfer meysydd chwarae yn ogystal â pharciau wedi wynebu toriadau sylweddol (Cymdeithas y Diwydiannau Chwarae [API], 2022; Russell *et al*., 2019; Y Gymdeithas Rhagoriaeth mewn Gwasanaeth Cyhoeddus, 2021). Mae cynhyrchiad cymdeithasol gofodau sy'n feysydd chwarae yn amrywio ar draws ddaearyddiaeth gwleidyddol-gymdeithasol, topograffigol, diwylliannol, crefyddol, hiliol a dosbarthiadol, gydag ardaloedd trefol sydd wedi'u gwthio i'r cyrion yn strwythurol yn cael eu hystyried yn llawn risg oherwydd bod meysydd chwarae'n cael eu meddiannu gan bobl sy'n cysgu ar y stryd, yfwyr, defnyddwyr cyffuriau a gweithwyr rhyw ynghyd â nodwyddau sydd wedi'u taflu ar lawr, poteli gwydr wedi torri a phethau eraill cysylltiedig (Gerlach *et al*., 2019; Hobbs *et al*., 2017; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015, 2019).

Yr hyn sy'n codi o'r astudiaethau niferus hyn o chwarae'r tu allan yn y fro gyhoeddus yw cyd-ddibyniaeth 'isadeiledd plant' a 'rhyddid bob dydd' (Arup, 2017). Gall y rhain gynnwys amrywiaeth o ofodau (wedi eu trefnu ac yn ddi-raglen, bach neu fawr, gwastad neu wedi eu tirlunio, adeiledig neu naturiol, sefydlog neu hyblyg); nodweddion chwaraeadwy (er enghraifft, waliau isel, mannau cuddio, twmpathau); plannu ar gyfer chwarae (llwyni a choed); cysylltiadau rhwng mannau chwaraeadwy; a chynnal a chadw deallus (er enghraifft adnabod gwerth glaswellt sydd newydd ei dorri, dail crin, bylchau mewn gwrychoedd, coed sydd wedi cwympo, pyllau a mwd) (Barclay a Tawil, 2016). I blant, mae gallu cael mynediad i'r gofodau hyn yn galw am lwybrau di-draffig neu dawel o ran traffig a ble nad oes rhaid croesi ffyrdd prysur (Loebach a Gilliland, 2016a). Mae hefyd yn galw am ffrindiau gerllaw (Play England, 2023), caniatâd gan rieni (Loebach a Gilliland, 2016a), absenoldeb bygythiadau oddi wrth bobl eraill a'u gweithredoedd (Barclay a Tawil, 2021; Beetham *et al*., 2019; Dias a Whitaker, 2013; Gerlach *et al*., 2019; Giles *et al*., 2019; Goff *et al*., 2014; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Pinckney *et al*., 2019; von Benzon, 2017; Witten *et al*., 2019) a diwylliant ble mae chwarae'r tu allan yn cael ei ystyried yn normal (Barclay a Tawil, 2021; Lester a Russell, 2013a; Wales *et al*., 2021). Nid yw'r nodweddion hyn yn gweithredu ar eu pen eu hunain. Yn gryno, mae'r gallu i chwarae'r tu allan yn codi o berthnasau ymysg adnoddau amgylcheddol digonol a'r gallu i gael mynediad iddynt.

1.6.4 Chwarae yn ac o amgylch y cartref

Mae erydiad yn rhyddid plant i chwarae yn y fro gyhoeddus wedi golygu bod cartrefi preifat wedi tyfu i fod y mannau y cyfeirir atynt amlaf ac, yn rheolaidd, fel hoff fannau i chwarae (Adcock, 2016; Bacon, 2018; Dallimore, 2019; Dodd *et al*., 2021; Kearns *et al*., 2016; Loebenberg, 2013). Mewn ymateb i hyn, mae rhieni wedi buddsoddi mewn teganau a thechnolegau cyfryngau sydd wedi'u hanelu at ddarparu ar gyfer chwarae plant yn y cartref (Lincoln, 2016), ynghyd â chynnydd cyfamserol mewn nwyddau traul sydd wedi'u targedu at blant (Cowman, 2017). Er gwaethaf hyn, mae llawer llai o ymchwil ar chwarae plant mewn sefyllfaoedd domestig o'i gymharu â mannau cyhoeddus neu ysgolion, yn bennaf oherwydd materion preifatrwydd ac etheg a mynediad (Adcock, 2016; Bacon, 2018; Lincoln, 2016; Meire, 2007; Woodyer a Carter, 2020). I lawer, gall y cartref fod yn fan diogel sy'n cynnig ymdeimlad o berchnogaeth a chynefindra, lle i blant fod yn 'nhw eu hunain' draw o olwg y cyhoedd (Adcock, 2016; Harden *et al*., 2013), ac yn fan ble mae plant yn debygol o brofi ymdeimlad cryfach o annibyniaeth, gan negodi perthnasau plentyn-oedolyn a rhannu'r defnydd o ofod (Bacon, 2018; Harden *et al*., 2013). Fodd bynnag, nid yw'r cartref yn fan diogel i bob plentyn, yn cynnwys y plant hynny sy'n byw gyda thrais domestig, camdriniaeth ac esgeulustod (Chanmugam, 2017; Wilson, 2015), neu rai sy'n byw mewn llety cyfyng neu dros dro (Russell *et al*., 2019).

Mae cartrefi llawer o blant bellach yn orlawn o deganau (Arnold *et al*., 2012; Dauch *et al*., 2018; Jones, 2018). Mae'r diwydiant teganau'n fusnes mawr, gyda gwneuthurwyr yn anelu i ddenu plant yn barhaus gydag amrywiaeth cynyddol o deganau mwyfwy soffistigedig (Klemenović, 2014). Yn y DU, cyrhaeddodd gyfanswm gwerthiant teganau yn 2020 (yn ystod y pandemig) £3.3 biliwn, a'r DU yw'r farchnad deganau fwyaf yn Ewrop a'r pedwerydd mwyaf yn y byd (Toyworld, 2021). Yn aml, bydd penderfyniadau ynghylch prynu teganau'n cael eu gwneud rhwng plant a'u rhieni, neu o leiaf yn cael eu dylanwadu gan ddiddordebau a hoff ddewisiadau'r plant (Dinella a Weisgram, 2018; Klemenović, 2014), gyda'r cyfryngau, marchnata, a stereoteipiau rhyweddol cymdeithasol yn effeithio ar

ddewisiadau'r rhieni a'r plant hefyd (Dinella a Weisgram, 2018). Wrth i blant dyfu'n hŷn, mae gwerth cymdeithasol teganau'n tyfu'n bwysicach fyth (Loebenberg, 2012), gyda theganau'n ffurfio elfen sylweddol o ddiwylliannau materol plentyndod (Buckingham, 2011; Mertala *et al*., 2016; Wilson, 2016; Wohlwend, 2020). Mae ystyron gorsyml a negyddol am brynwriaeth wedi'u herio, a gall cyfryngau a theganau masnachol gynnig man cychwyn o ble bydd plant yn defnyddio a chynhyrchu mewn ffyrdd creadigol (Cook, 2013; Loebenburg, 2012; Wooder, 2017; Woodyer a Carter, 2020).

Gyda'r cynnydd mewn amser a dreulir yn chwarae yn y cartref, daw pwyslais ychwanegol ar wahanol ofodau o fewn y cartref. Mae llawer o blant yn gwerthfawrogi eu hystafelloedd gwely fel mannau i chwarae (Bacon, 2018; Lincoln, 2016), sy'n golygu bod y rheini sydd â llai o ofod domestig unwaith eto dan anfantais (Adcock, 2016; Bacon, 2018). Yn ogystal â chysgu, mae ystafelloedd gwely'n fannau ar gyfer chwarae a gorweddian, ar gyfer diddanu ffrindiau a'u cael i aros dros nos, i ymlacio, i wneud gwaith cartref, ar gyfer 'gwneud eu hunain yn barod' a 'harddu' (Bacon, 2018; Lincoln, 2016). Mae ystafelloedd gwely hefyd yn darparu lle i blant gasglu, storio ac arddangos eu heiddo materol a phersonol (Adcock, 2016; Bacon, 2018; Lincoln, 2016). Mae defnydd plant o'u hystafelloedd gwely'n cael ei negodi'n barhaus ond gall y rhain fod yn fannau hefyd ble gall plant osgoi goruchwyliaeth, rheolaeth ac ymyrraeth uniongyrchol oedolion, dianc rhag dwrdio, gorchwylion neu wrthdaro teuluol, neu, er enghraifft, wrando ar gerddoriaeth sy'n annerbyniol gan eu rhieni (Bacon, 2018). Er y gall ystafelloedd gwely gynnig hafan, lle i encilio iddo ac adennill eu nerth (Bacon, 2018; Lincoln, 2016), gall y diwylliant ystafell wely preifat hwn gael ei wneud yn fwy cyhoeddus hefyd trwy'r rhyngrwyd, gyda merched yn benodol yn cymryd rhan mewn 'diwylliant ystafell wely rhithwir' y tu hwnt i ffiniau ffisegol y gofod domestig (Lincoln, 2016; Loebenberg, 2013).

I'r rheini sydd gan un, mae gerddi'n ofodau pwysig hefyd ar gyfer chwarae, gan gynnig gofod cymharol rydd o oedolion sydd dal yn agos i'r cartref (Arvidsen *et al*., 2020; Dodd *et al*., 2021). Mae trampolinau'n hynod boblogaidd, yn gallu cynnig cyfle i neidio'n wyllt ac ymarfer sgiliau, gemau gyda phêl, cymdeithasu wrth 'drampolinio a sgwrsio', creu fideos gyda ffrindiau, darllen, gwneud gwaith cartref, a gwneud dim byd (Arvidsen *et al*., 2020). Ond 'does gan un o bob wyth cartref yn y DU ddim mynediad i ardd breifat neu ardd a rennir (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol [ONS], 2020a), gyda chartrefi yn ardaloedd tlotaf Lloegr hefyd, ar gyfartaledd, gyda llai na thraean y gofod gardd sydd gan gartrefi yn yr ardaloedd cyfoethocaf (McIntyre a Gayle, 2020).

1.6.5 Chwarae mewn gofodau digidol

Mae datblygiadau technolegol yn yr unfed ganrif ar hugain wedi trawsnewid plentyndod a'r ffyrdd y bydd plant yn chwarae, gyda llawer o blant yn y byd lleiafrifol yn dod o genhedlaeth sydd erioed wedi adnabod adeg heb fod technolegau digidol wedi'u gwreiddio yn eu bywydau. O ystyried sut bydd plant yn gwau cynnwys o'r cyfryngau, dyfeisiau digidol a gweithgareddau ar-lein i mewn i wead eu bywydau bob dydd, mae'r ffiniau rhwng bywyd ar-lein ac all-lein yn tyfu'n gynyddol aneglur (Bailey, 2021; Chaudron *et al*., 2017; Colvert, 2021; Cowan *et al*., 2021; Dekavalla, 2021; Lincoln, 2016; Livingstone *et al*., 2017; Marsh, 2016, 2017; Marsh *et al*., 2020; Potter a Cowan, 2020; Smith a Dunkley, 2018; Willet, 2017). Er bod technolegau digidol efallai'n nodwedd hollbresennol o blentyndod cyfoes, nid yw hyn ar draul ffurfiau chwarae eraill ac mae llawer o blant yn dal i fwynhau bywydau chwarae amrywiol (Chaudron *et al*., 2018a; Marsh *et al*., 2020).

Mae'n bosibl bod atyniad chwarae digidol i blant i'w ganfod yn y modd y mae gemau a phlatfformau'n darparu ar gyfer rhinweddau a nodweddion chwarae plant (Chaudron *et al*., 2018a; Colvert, 2021; Marsh *et al*., 2016, 2020; Ruckenstein, 2013; Verdoodt *et al*., 2021; Willet, 2017), yn cynnwys:

- **cyfnewidioldeb a hyblygrwydd:** mae hyblygrwydd ac ymatebolrwydd cynyddol cynnyrch a gwasanaethau digidol yn cefnogi chwarae penagored plant trwy eu galluogi i gyd-greu mannau chwarae digidol, cymryd rhan mewn chwarae dychmygus, creu diwylliannau chwarae cyffredin, wynebu heriau, rhannu strategaethau, castiau, straeon, mythau a chwedlau, ac yn aml danseilio bwriadau dylunio gemau er mwyn chwarae yn eu ffordd eu hunain (Colvert, 2021; Loebenberg, 2013; Marsh *et al*., 2020; Ringland *et al*., 2017; Ruckenstein, 2013).

- **mynediad i eraill i chwarae gyda nhw:** mae plant yn gwerthfawrogi dyfeisiau digidol am eu galluogi i dreulio amser gyda'r rheini na allant gwrdd â nhw wyneb yn wyneb, i gyfranogi mewn cymunedau chwaraewyr sy'n troi o amgylch eu hoff gemau a phlatfformau digidol, ac i gymdeithasu gyda ffrindiau draw oddi wrth oruchwyliaeth uniongyrchol oedolion, tra hefyd yn galluogi cysylltiadau cymdeithasol ar gyfer y rheini y mae cyfathrebu wyneb yn wyneb yn anodd (Blum-Ross *et al*., 2018; Chaudron *et al*., 2017; Colvert, 2021; Marsh *et al*., 2020; Ruckenstein, 2013; Willet, 2017).
- **rhwyddineb mynediad:** mae gan y mwyafrif o blant y DU fynediad i ystod eang o dechnolegau digidol gartref ac mewn mannau eraill (Marsh *et al*., 2020), ac mae gan y mwyafrif fynediad i'r rhyngrwyd (Livingstone *et al*., 2017). Mae platfformau digidol yn galluogi plant i symud y tu hwnt i gyfyngiadau gofodol y cartref a'r fro gyhoeddus, gan agor cyfleoedd cymdeithasol a gofodol newydd ar gyfer plant (Blum-Ross *et al*., 2018; Ruckenstein, 2013). Fel gyda chaniatâd i 'chwarae'r tu allan', mae rheolaeth rhieni'n aml yn cael ei negodi (Chaudron *et al*., 2018b; Ruckenstein, 2013) ac yn destun tensiynau parhaus rhwng gweld plant yn derbyn rhyddid, pryderon am eu diogelwch ar-lein a chanlyniadau gormod o amser sgrîn (Chaudron *et al*., 2018b; Colvert, 2021; Marsh *et al*., 2019).

Fel agweddau eraill o chwarae plant, mae cyfleoedd plant i chwarae gyda dyfeisiau digidol yn cael eu ffurfio gan lu o ffactorau dylanwadol a nifer o randdeiliaid y tu hwnt i'r plant eu hunain. Mae hyn yn cynnwys mynediad plant i ddyfeisiau digidol a'r rhyngrwyd, ffurf a dibenion cynnyrch a gwasanaethau digidol, y bobl sy'n dylunio technolegau digidol a'u hystyriaethau masnachol, materion sy'n ymwneud â diogelwch ar-lein, buddiannau llywodraethol a sefydliadol, ffrindiau, teulu, dylanwadwyr ar y cyfryngau cymdeithasol, arferion cymdeithasol a diwylliannol, yn ogystal ag oed, an/abledd, rhywedd, ethnigrwydd a dosbarth (Colvert, 2021).

1.6.6 Chwarae mewn darpariaeth dan oruchwyliaeth oedolion

Un tensiwn allweddol mewn ymchwil ar draws amrywiol ddarpariaeth sydd dan oruchwyliaeth oedolion yw'r tensiwn sy'n bodoli rhwng chwarae plant a drefnir yn bersonol a pha bynnag werth cyfryngol a osodir ar chwarae. Er enghraifft, ceir dadleuon bywiog ar y tensiynau rhwng chwarae, gofal ac addysg mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar a gofal plant, a faint mae'r tensiynau hyn yn cyfyngu ar chwarae plant a drefnir yn bersonol (Brooker, 2014, 2018; Hewes, 2014; Holloway a Pimlott-Wilson, 2018; Jackson, 2017; Kane *et al*., 2013; Leggett a Newman, 2017; Loizou, 2017; Moir a Brunker, 2021; Rekers a Waters-Davies, 2021; Santer *et al*., 2007; Smith, 2010; Wood, 2010, 2014, 2019).

Ar gyfer plant oedran ysgol, mae rhieni'n gwerthfawrogi gweithgareddau y tu allan i oriau ysgol i'w plant eu mwynhau, ar gyfer eu hiechyd corfforol, a chyfalaf cymdeithasol a diwylliannol, yn ogystal ag er mwyn darparu lle diogel i blant chwarae gyda'u cyfoedion (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Karsten, 2015). Mae'r plant eu hunain yn frwdfrydig ynghylch sut y mae gweithgareddau y tu allan i oriau ysgol yn darparu cyfleoedd ar gyfer cael hwyl gyda ffrindiau ac ar gyfer chwarae, gan werthfawrogi hefyd gyfleoedd i chwarae gydag oedolion (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014, 2018).

Cafodd sector chwarae masnachol a phreifat sylweddol y DU (yn cynnwys parciau trampolinau, aleau bowlio, sinemâu, *laser tag*, *escape rooms*, canolfannau sglefrio, ystafelloedd partïon plant, canolfannau chwarae meddal dan do, canolfannau hwyl i'r teulu a pharciau thema) (Benton, 2017) ei brisio i fod yn werth $756.48m yn 2020 (Allied Marketing, 2022), a chaiff ei farchnata'n aml o ran profiadau teuluol a/neu adloniant addysgol (Karsten, 2015; Tagg a Wang, 2016). Gwelwyd cymryd camau amlwg i wneud amgueddfeydd a safleoedd diwylliannol a threftadaeth yn fwy deniadol i deuluoedd ac, o ganlyniad, i ystyried chwarae plant fwy, gaiff eu hymchwilio'n aml hefyd o ran profiadau teuluol (Durko a Petrick, 2013; Fountain *et al*., 2021; Larson *et al*., 2013; McCabe *et al*., 2010; Mukherjee, 2020).

'Does fawr ddim cytundeb ynghylch gwerth amser chwarae yn yr ysgol ymhlith staff ysgol (Baines a Blatchford, 2019). Pan ofynnir iddynt, mae'r mwyafrif o blant yn dweud eu bod yn mwynhau amser chwarae (Mroz a Woolner, 2015; Mulryan-Kyne, 2014), ond mewn un arolwg sylweddol yn Lloegr dywedodd 5% nad oeddent yn eu mwynhau

(Baines a Blatchford, 2019). Un gŵyn allweddol yw bod gormod o reolau (Atkinson, 2020; Baines a Blatchford, 2019; Bristow, Fink a Ramstetter, 2018; Thomson, 2007, 2014). Mae cyfeillgarwch yn yr ysgol yn bwysig ac yn aml, dyma mae'r plant yn ei werthfawrogi fwyaf (Worth, 2013). Er bod rhai oedolion yn teimlo nad yw plant yn gwybod sut i chwarae bellach (Alexander *et al*., 2014; McNamara, 2013), mae'r ymchwil yn datgelu diwylliant chwarae cyfoethog parhaus o chwarae plant ar iardiau chwarae ysgolion (Beresin, 2014; Marsh a Willett, 2010; Potter a Cowan, 2020). Caiff diwylliannau iardiau chwarae fel hyn eu 'mynegi trwy ganeuon iard ysgol, gemau, defodau, enwi mannau penodol ar iard yr ysgol a llu o arferion eraill' (Ardelean *et al*., 2021, td. 15) ac maent yn meddiannu pa bynnag adnoddau materol, diwylliannol a chymdeithasol sydd wrth law, gan unwaith eto gyfuno bydoedd all-lein ac ar-lein plant (Potter a Cowan, 2020).

1.6.7 Casgliad: rhoi cyfrif am chwarae

Ar y cyfan, mae pennod 4 yn cyflwyno darlun, sydd yn ôl pob golwg yn groesddywedol, o ddiwylliant chwarae bywiog a fynegir mewn ystod eang o gyd-destunau ar un llaw ac, ar y llaw arall, anghydraddoldebau croestoriadol noeth ac anghyfiawnderau gofodol sy'n cyfyngu ar allu plant i chwarae ar draws y cyd-destunau hyn. Mae anghydraddoldebau o'r fath wedi eu gyrru gan rymoedd lluosog, yn cynnwys:

- rheidrwydd cyfalafiaeth diweddar a dyfodiad poblyddiaeth (Lynch, 2019), yn cynnwys argyfwng ariannol byd-eang 2008 (Create Streets Foundation, 2021; Katz, 2019; McDowell, 2017);
- tresmasiad buddiannau masnachol ar chwarae plant ar ffurf cyfleoedd digidol, y diwydiant teganau, gweithgareddau y tu allan i oriau ysgol a darpariaeth chwarae fasnachol, gan osod adnoddau o'r fath y tu hwnt i gyrraedd rhai plant (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Marsh, 2011, 2012);
- yn y fro gyhoeddus, uchafiaeth traffig (Bassett *et al*., 2015; Bhosale *et al*., 2017; Fyhri *et al*., 2011; Jelleyman *et al*., 2019; Loebach *et al*., 2021; Pont *et al*., 2009; Shaw *et al*., 2012, 2015) a materion sy'n ymwneud â diogelwch cymunedol (Barclay a Tawil, 2021; Beetham *et al*., 2019; Dias a Whitaker, 2013; Gerlach *et al*., 2019; Giles *et al*., 2019; Goff *et al*., 2014; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Pinckney *et al*., 2019; von Benzon, 2017; Witten *et al*., 2019).

Mae'r astudiaethau a adolygwyd yn y bennod hon yn amlygu sut mae chwarae'n codi o amodau bywydau plant a sut y bydd plant yn chwilio am enydau o chwarëusrwydd, yn fyrhoedlog ac yn fwy parhaol, yn eu hawydd i wneud bywyd yn well ac i fod yn iach (Lester, 2020). Mae meddiant chwareus plant o ofod sefydliadol a chyhoeddus wedi'i ddisgrifio fel ymyrraeth neu ail-bwrpasu'r bwriad ar gyfer gofodau o'r fath (Carroll *et al*., 2019; Conn, 2015; Pyyry a Tani, 2016; Russell a Stenning, 2022; Shearer a Walters, 2015). Mae'r llu o wahanol ffyrdd y bydd plant yn chwarae heddiw, sydd wedi codi o'r ymchwil, yn cyflwyno her i'r safbwynt a ddyfynnir yn aml bod chwarae plant yn dirywio (Bergen, 2018; Borst, 2021; Brown, 2014; Gleave a Cole-Hamilton, 2012; Gray, 2011; Palmer, 2019). Fel y dangoswyd, mae honiad o'r fath yn cymharu newid gyda dirywiad a'i fod hefyd yn ensynedig yn naratifau oedolion o werthfawrogi rhai ffurfiau o chwarae dros eraill (Alexander *et al*., 2014; Lewis, 2017; Smith, 2010; Woodyer *et al*., 2016). Yn benodol, mae pryderon ynghylch y dirywiad mewn chwarae awyr agored plant a drefnir yn bersonol, er bod rhai ymchwilwyr yn rhybuddio yn erbyn honiadau gor-syml, wedi'u gor-ramantu a'u cyffredinoli yn hyn o beth (er enghraifft, Horton a Kraftl, 2018a).

Mae ymchwil meintiol ar lefel macro yn cyfeirio at ddirywiad yn rhyddid symud plant a'u gallu cysylltiedig i chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau (Dodd *et al*., 2021; Gill, 2021; Larouche *et al*., 2017; Loebach a Gilliland, 2016a, 2016b; Malone a Rudner, 2016; Shaw *et al*., 2015). Digwyddodd y gostyngiadau mwyaf sylweddol yn rhyddid symud plant rhwng 1970 a 2000 (Shaw *et al*., 2012), dros ugain mlynedd yn ôl, ac er y gwelwyd cymryd camau'n ddiweddar i gynllunio a dylunio ar gyfer amgylcheddau sy'n gyfeillgar at blant, mae traffig, sy'n symud ac yn sefyll, yn dal i fod y rhwystr pennaf i gyfiawnder gofodol ar gyfer plant a'u gallu i arfer rhyddid bob dydd ac i chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau (Aarts *et al*., 2012; Arup, 2017; Bourke, 2017; Ferguson, 2019; Frohlich a Collins, 2023; Russell *et al*., 2020; Shaw *et al*., 2015). Mewn cymunedau tlotach ac i grwpiau penodol o blant, mae cymdogaethau hefyd yn cyflwyno peryglon gwirioneddol oherwydd pobl eraill (Barclay a Tawil, 2021; Beetham

et al., 2019; Dias a Whitaker, 2013; Gerlach *et al*., 2019; Giles *et al*., 2019; Goff *et al*., 2014; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Pinckney *et al*., 2019; von Benzon, 2017; Witten *et al*., 2019).

Fodd bynnag, er eu bod yn ddefnyddiol, nid yw astudiaethau i'r dirywiad mewn rhyddid bob dydd plant yn cyfrif am y llu o ddylanwadau dryslyd ar batrymau chwarae plant. Mae angen deall dylanwadau ar chwarae plant yng nghyd-destun y brithwaith o amodau gwleidyddol-gymdeithasol a gofodol lleol a'r grymoedd strwythurol grymus yn cynnwys cyfalafiaeth a masnacheiddio byd-eang (diweddar), addysg neoryddfrydol a gwleidyddiaeth cyni, tlodi, hiliaeth, cishetero/rywiaeth a diwylliant ableddiaeth, dylanwadau sy'n codi drosodd a throsodd trwy gydol y bennod hon. Mae'r plant eu hunain, pan ofynnir iddynt, yn nodi awydd cryf i chwarae'r tu allan (Brockman *et al*., 2011; Comisiynydd Plant Cymru, 2018; Comisiynydd Plant Lloegr, 2021; Dallimore, 2019; HAPPEN, 2018). Mae ein hadolygiad yn dangos cymhlethdodau a drysni manwl rhwystrau cymdeithasol, diwylliannol, gwleidyddol a gofodol i chwarae'r tu allan ac atyniadau chwarae dan do (yn cynnwys hefyd, amhosibilrwydd pennu gofodau dan do ac awyr agored fel elfennau cyferbyniol deuaidd) sy'n eithrio un achos arwahanadwy, unigol. Er hynny, gellid dadlau efallai bod fawr ddim ymdrech wedi'i wneud o ran gallu plant i chwarae yn y fro gyhoeddus o'i gymharu â'r lefelau o fuddsoddiad ariannol yn y diwydiant chwarae, teganau a chwarae digidol masnachol.

Yn fyr, mae'r gallu i chwarae'r tu allan yn codi o berthnasau ymysg adnoddau amgylcheddol digonol a'r ddawn i gael mynediad iddynt. Wrth anelu i weithio gyda pherthynoledd amodau o'r fath, a gan ddychwelyd at y safbwynt polisi a adolygwyd ym mhennod 2, gallai'r cysyniad o ddigonolrwydd chwarae fod yn ddefnyddiol fel dirprwy yn ogystal ag egwyddor drefniadol ar gyfer amgylcheddau sy'n gyfeillgar at blant, gan ddatgelu llawer ynghylch sut mae mannau penodol yn gweithio yng nghyd-destun gallu plant i chwarae'r tu allan. Yn benodol, o ystyried y dystiolaeth a adolygwyd ym mhennod 3, bydd y gallu i gwrdd a chwarae'r tu allan yn rheolaidd, o oedran ifanc a heb fod angen cwmni neu oruchwyliaeth uniongyrchol oedolion, ynghyd â bodlonrwydd plant gyda chyfanswm ac ansawdd eu cyfleoedd i chwarae, yn cyfrannu at allu cyffredinol plant i wneud yn dda a bod yn iach. At hynny, mae llawer o'r materion sydd angen delio â hwy er mwyn sicrhau digonolrwydd chwarae i bawb yn alinio gyda phryderon amgylcheddol ac egwyddorion eraill sydd wedi'u corffori yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Llywodraeth Cymru.

Wedi adolygu'r dystiolaeth sy'n rhoi cyfrif am gyflwr chwarae plant heddiw, mae'r bennod nesaf yn troi at ymatebion oedolion sydd wedi'u hanelu at gefnogi gallu plant i chwarae.

1.7 Cefnogi chwarae plant (pennod 5)

Fel y cyflwynwyd ym mhennod 4, mae cyfrif-oldeb yn ymwneud â sefydlu ffyrdd amryfal o gyfrif am allu plant i chwarae. Mae atebol-rwydd yn ymwneud ag oedolion yn datblygu'r ddawn i ymateb yn effeithlon i ffyrdd y gall plant ddefnyddio a symud trwy eu hamgylcheddau bob dydd ac i gadw'r amgylcheddau hyn yn agored i'r posibilrwydd o gynhyrchu enydau chwareus (Russell *et al*., 2019). Dyma'r ffocws ar gyfer pennod 5, sy'n adolygu ystod o ymatebion fydd yn cefnogi gallu plant i chwarae. Mae prosesau cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd wedi eu cyd-blethu cymaint fel bod y grymoedd cyffredin sy'n effeithio ar allu plant i chwarae yn effeithio hefyd ar sut y mae oedolion yn rhoi cyfrif am ac yn ymateb i chwarae plant.

Mae'r hanesion am batrymau chwarae plant a gyflwynir ym mhennod 4 yn amlygu'r amodau cymhleth a chydberthynol sy'n effeithio ar allu plant i ganfod amser, lle a chaniatâd i chwarae yn sefydliadau plentyndod (yn cynnwys y cartref), ar-lein ac yn y fro gyhoeddus. Mae dyheadau a diwylliannau chwarae plant, dychymyg oedolion am werth plentyndod a chwarae, llifau a grymoedd cyfalafiaeth lleol a byd-eang, arferion materol-cwmpasog, a chynhyrchiad gofodau, y rhain i gyd a mwy yn cydblethu i gynhyrchu amodau anostyngadwy sy'n hynod ac yn amodol. Mae hyn yn creu heriau ar gyfer dynodi patrymau cyffredinol yn y modd y cynhyrchir mannau plentyndod ac, o ganlyniad, sut all oedolion weithio tuag at ddosbarthiad mwy cyfiawn o adnoddau gofodol sydd yn ffafrio plant (Lester, 2020). Am y rheswm hwn, mae llawer o bennod 5 yn cynnig enghreifftiau penodol o ymyriadau i gefnogi cyfiawnder gofodol plant, sydd un ai'n cefnogi eu rhyddid i symud yn gyffredinol neu chwarae'n benodol.

Nid ydym yn ail-adrodd yr enghreifftiau hyn yn y crynodeb hwn, ond yn hytrach yn amlinellu'r cyd-destunau ble mae ymyriadau wedi'u gwneud a rhai o'r egwyddorion y gellir eu tynnu o enghreifftiau o'r fath.

O adolygu ystod o fentrau, mae'n bosibl dirnad nifer o naratifau allweddol sy'n codi o ran eiriolaeth a chamau gweithredu i gefnogi chwarae plant:

- **Dadleuon cyfryngol** sy'n amlygu'r berthynas rhwng chwarae a dysgu (Candiracci *et al*., 2023; Real Play Coalition, 2020), gweithgarwch corfforol ac iechyd (Ardelean *et al*., 2021; Bundy *et al*., 2017; Engelen *et al*., 2018; Frohlich a Collins, 2023; Gill, 2014a; Hyndman *et al*., 2014; Johansson *et al*., 2011; López *et al*., 2020; Moser *et al*., 2021; Mueller *et al*., 2020; Page *et al*., 2017; Tawil, 2017; Taylor *et al*., 2014), lleihau gordewdra (Gill *et al*., 2019; Parrish *et al*., 2020), iechyd meddwl (Gill, 2014a; Gill *et al*., 2019; The Means, 2016), cydlyniant cymunedol (Foster *et al*., 2014; Lee *et al*., 2015; Tawil a Barclay, 2020), stiwardiaeth amgylcheddol (Chawla, 2015; Dyment a Bell, 2008).
- **Dadleuon rhamantaidd** am golli diniweidrwydd plentyndod a chyswllt gyda natur (Chawla, 2015; Derr a Lance, 2012; Nedovic a Morrissey, 2013; Verstrate a Karsten, 2016), weithiau ochr yn ochr â chythreulio technoleg (Charles a Louv, 2009, 2020; Edwards a Larson, 2020; Frumkin *et al*., 2017; Larson *et al*., 2019; Louv, 2005; Moss, 2012).
- **Dadleuon seiliedig ar hawliau** am yr hawl i chwarae a chyfiawnder gofodol (Achub y Plant, 2008; Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Caputo, 2020; Frohlich a Collins, 2023; GOSH, 2022; Lester a Russell, 2013a, 2014a; Lott, 2020; Patte a Brown, 2011; Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013; Russell *et al*., 2019, 2020; UNICEF, 2009; Wood *et al*., 2019; Wragg, 2016).
- **Dadleuon economaidd**, yn cynnwys yr elw cymdeithasol ar fuddsoddiad a denu teuluoedd yn ôl i ddinasoedd trwy brosiectau adfywio (Arup, 2017; Candiracci *et al*., 2023; Gill, 2014a, 2019, 2021; López *et al*., 2020; Matrix, 2010; Mueller *et al*., 2020; The Means, 2016).
- **Dadleuon amgylcheddol** sy'n cydnabod y synergeddau rhwng cyfiawnder gofodol ar gyfer plant a chamau gweithredu i leihau traffig cerbydau modur ac i 'wyrddio' dinasoedd (Arup, 2017; Audrey a Batista-Ferrer, 2015; Bornat, 2016, 2018; Candiracci *et al*., 2023; Create Streets Foundation, 2021; Creu Lleoedd Cymru, 2020; Gill, 2021; Hart a Parkhurst, 2011; Russell *et al*., 2020; Sefydliad Bernard van Leer, 2019; Shaw *et al*., 2015; Tawil a Barclay, 2020; Y Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol [RTPI], 2021).

Mae'r camau gweithredu a'r tueddiadau allweddol wedi eu crynhoi isod, er bod gwahaniaethau sylweddol ar lefel leol o ran prosesau a chanlyniadau cyflwyno a gweithredu. Fodd bynnag, wrth gynhyrchu crynodeb mor fyr, mae manylion pob enghraifft unigol yn cael eu cuddio mewn cyffredinoliadau.

- **Y symudiad tuag at ddinasoedd ac aneddiadau trefol eraill sy'n dda i blant:** mae camau gweithredu allweddol yn cynnwys mesurau gostegu traffig a blaenoriaethu pedestreiddio, gan wneud strydoedd yn addas ar gyfer cymdeithasoli a chwarae (Aldred a Goodman, 2020; Aldred *et al*., 2021; Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Finn, 2022; Frago a Graziano, 2021; Gill, 2019, 2021; Goodman *et al*., 2021; Laverty *et al*., 2021; López *et al*., 2020; Llywodraeth Cymru, 2021; Mansfield a Couve, 2020; Wright a Reardon, 2021; Zografos *et al*., 2020); gwella cyfleoedd ar gyfer prosiectau chwarae stryd ffurfiol trwy gau strydoedd preswyl (Bwrdeistref Hackney Llundain, 2022; Cowman, 2017; D'Haese *et al*., 2015; Ferguson, 2019; Gill, 2015a, 2018, 2019; Page *et al*., 2017; Peritz, 2019; Playing Out, 2019, 2021; Stenning, 2023; Umstattd Meyer *et al*., 2019) a strydoedd y tu allan i ysgolion (8 80 Cities, 2022; Clarke, 2022; Gellatly a Marner, 2021; Maer Llundain, 2022; Thomas *et al*., 2022); datblygu gerddi cymunedol a gofodau sy'n pontio'r cenedlaethau (Arup, 2017; Create Streets Foundation, 2021; Living Streets, 2019; Loukaitou-Sideris *et al*., 2013; Stevens *et al*., 2022); gwella a chynyddu argaeledd gofod chwaraeadwy (Arup, 2017; Corkery a Bishop, 2020; Gill, 2018, 2021; Krysiak, 2019; Riches a Hawley, 2019; Russell *et al*., 2020; Wilson, 2018; Woolley *et al*., 2020; Y Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol [RTPI], 2021); ailfywiogi gofodau anialdir a fforddiannau ar gyfer cyfarfyddiadau chwareus fel celfyddyd gyhoeddus (Arup, 2017); ffocws ar seilwaith gwyrdd amlddefnydd fel parciau dŵr storm (Buckley *et al*., 2017;

Global Designing Cities Initiative, 2016; Newell *et al*., 2013); safleoedd diwylliannol a threftadaeth chwareus (Derry, 2021; Dickerson a Derry, 2021; Jennings, 2016; Kinney a Smith, 2021; Lester *et al*., 2014; Sŵ Caer, 2022; Tawil a Barclay, 2018); gofodau cymunedol amlddefydd (Arup, 2017; Bornat a Shaw, 2019; Krysiak, 2019; López *et al*., 2020; Studio Ludo, 2017; Wilson, 2018); a chefnogi ymdeimlad cynyddol o berchenogaeth trwy gyfleoedd ar gyfer cyd-greu (Corkery a Bishop, 2020; Ferguson, 2019; Kreutz, 2020; Loebach, 2020; López *et al*., 2020; Woolley *et al*., 2020; Y Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol [RTPI], 2021). Argymhellir hefyd gefnogi plant i gynnal ymchwil mapio cymdogaethau i ennill cipolwg ar y cyfleoedd a'r rhwystrau y maent yn eu profi (Arup, 2017; Brown *et al*., 2019; Danenberg *et al*., 2018; Gill, 2021; Khan *et al*., 2022; Krysiak, 2019; Real Play Coalition, 2020; Sefydliad Bernard van Leer, 2019; Shaw *et al*., 2015).

- **Cydnabod plant mewn polisïau cynllunio a'r egwyddor o greu lleoedd:** yn gyffredinol, mae plant yn anweledig mewn canllawiau a pholisi cynllunio cenedlaethol, er y dynodwyd mai Cymru sydd, ar hyn o bryd, yn cynnig y gefnogaeth orau ar gyfer dulliau cynllunio sy'n gyfeillgar at blant (Wood *et al*., 2019). Oherwydd natur trosfwaol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, mae polisi cynllunio Cymru yn gogwyddo tuag at wella lles trwy egwyddor 'creu lleoedd', tra cydnabyddir y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae fel offeryn cyflenwol yn y broses hon (Wood *et al*., 2019).
- **Newidiadau yn nyluniad meysydd chwarae,** yn enwedig y tueddiad tuag at nodweddion afreolaidd, mwy naturiol sy'n caniatáu ar gyfer cymryd risg a thrin a thrafod heb ei ragnodi (yn cynnwys y cysyniad o rannau rhydd) (Murnaghan, 2019; Shackell *et al*., 2008; Studio Ludo, 2017; Verstrate a Karsten, 2016; Voce, 2015a) a thueddiad tuag at gynhwysiant trwy ddylunio cyffredinol (Lynch *et al*., 2020; Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013).
- **Creu rhwydweithiau eiriolaeth ar draws feysydd proffesiynol,** er enghraifft gweithwyr chwarae, gwasanaethau plant, gweithredwyr trafnidiaeth, cynllunwyr, dylunwyr a phenseiri trefol cynaliadwy, penseiri tirwedd, amgylcheddwyr, gweithwyr iechyd proffesiynol a sefydliadau diwylliannol (Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020).
- **Cyd-gynhyrchu gofodau ar gyfer chwarae:** y tu hwnt i ddylunio ffisegol, mae gallu plant i chwarae'n cael ei effeithio hefyd gan weithredoedd pobl. Yn aml, bydd newidiadau ffisegol yn unig yn ei chael yn anodd sicrhau newid heb ryw fath o ysgogiad cyflenwol (Gill, 2021; Y Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol [RTPI], 2021). Mae gweithio'n foesol gyda'r plant fel asiantau newid yn hanfodol er mwyn sicrhau newid ar lefel polisi yn ogystal â lefel cymdogaeth (Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Brown *et al*., 2019; Corkery a Bishop, 2020; Gill, 2021; Khan *et al*., 2022; Loebach, 2020). Yng Nghymru, mae'r rheini sydd â chefndiroedd a/neu gyfrifoldebau gwaith chwarae yn aml wedi bod yn symbylwyr neu alluogwyr camau gweithredu sy'n cefnogi'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae (Russell *et al*., 2020).
- **Darpariaeth gwaith chwarae:** mae'r agenda cyni wedi arwain at doriadau difrifol mewn gwasanaethau gwaith chwarae yn gyffredinol a darpariaeth yn benodol (Brown a Wragg, 2018; Children's Rights Alliance England, 2015; Gill, 2015b; McKendrick *et al*., 2015; Voce, 2015b, 2021). Mae hyn wedi gosod gwaith chwarae, fel gwasanaeth cyhoeddus anstatudol gyda chydnabyddiaeth a phŵer cyfyngedig, fel elfen ansicr ac agored i doriadau, ac wedi arwain at weithwyr chwarae'n arallgyfeirio'r hyn allant ei gynnig er mwyn codi arian (Cullen a Johnston, 2018; Roraburgh, 2019; Shaw, 2023). At ei gilydd, mae gweithwyr chwarae hefyd wedi bod yn ymatebol mewn ffyrdd amrywiol i effaith cyni ar y plant a'r teuluoedd y maent yn gweithio gyda nhw, ac yn enwedig trwy gydol y pandemig COVID-19 (King, 2021), yn cynnwys bwydo plant yn rheolaidd, a ariennir yn aml dros wyliau'r ysgol trwy raglenni'r llywodraeth (Geary *et al*., 2019).

1.8 Dychwelyd at ddull galluogrwydd perthynol: sylwadau clo ar atebol-rwydd oedolion am chwarae plant

Mae'r adolygiad hwn yn ystyried detholiad o'r llenyddiaeth sy'n cwmpasu astudiaethau plentyndod a pholisi ar gyfer plant (pennod 2), rôl chwarae yn lles plant (pennod 3), patrymau chwarae plant heddiw (pennod 4), ac ymatebion oedolion i gefnogi chwarae plant (pennod 5). Yn yr adran olaf hon, rydym yn dychwelyd at y syniad o ddull galluogrwydd perthynol at feddwl am y berthynas rhwng chwarae, gwneud yn dda a bod yn iach. Yn dilyn hyn, rydym yn ailymweld â phrosesau dwbl cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd ac yn dadansoddi'r rhain trwy bedair cofrestr Amin (Amin, 2006: mae'r model hwn wedi'i ddefnyddio yn y pedair astudiaeth i'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae) ar gyfer dinas dda er mwyn tynnu casgliadau am atebol-rwydd oedolion, trwy bolisi yn ogystal ag ymarfer, er mwyn gweithio tuag at gynhyrchu'r amodau sy'n cefnogi gallu plant i chwarae.

1.8.1 Dull galluogrwydd perthynol tuag at chwarae a lles

Ym mhennod 2 fe wnaethom gyflwyno'r syniad o ddull galluogrwydd perthynol tuag at feddwl am y berthynas rhwng chwarae plant, eu lles ac agendâu gwleidyddol ehangach, yn enwedig Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Llywodraeth Cymru. Mae'r dull galluogrwydd wedi ei archwilio gan nifer cynyddol o ymchwilwyr lles plant (er enghraifft, Biggeri *et al*., 2011; Camfield a Tafere, 2011; Domínguez-Serrano *et al*., 2019; Kellock a Lawthom, 2011; Schweiger, 2016), gan dynnu ar waith yr athronydd-economegydd Amartya Sen a'r athronydd Martha Nussbaum.

Mae doniau'n ymwneud yn rhannol â bodolaeth yr adnoddau, y cyfleoedd a'r rhyddid i bobl allu bod a gwneud yr hyn sydd o werth iddyn nhw. Mae elfen arall doniau'n cyfeirio at os all pobl 'drosi' yr adnoddau a'r cyfleoedd sydd ar gael yn 'weithrediadau' (bod pobl yn gallu gwneud a bod y pethau y maent yn eu gwerthfawrogi) ar draws ffactorau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol (Robeyns, 2017). Un feirniadaeth allweddol o'r agwedd hon yw ei phwyslais ar ryddid yr unigolyn a dewis rhesymol (Fattore a Mason, 2017). Trwy'r adolygiad hwn, rydym wedi gweithio gyda syniadau cyfoes o astudiaethau plentyndod a lles sy'n cyflwyno persbectif mwy perthynol, gan gydnabod nad yw chwarae a lles yn byw yng nghyrff a meddyliau plant unigol ond yn codi allan o ac ar ffurf y drysni o gyrff, gofodau, gwrthrychau materol, dyheadau, hanesion a llawer mwy (Andrews *et al*., 2014; Coffey, 2020; Lester, 2020).

O ystyried hyn, fe wnaethom gynnig dull galluogrwydd perthynol sy'n talu sylw i'r 'drysni materol a chwmpasog sy'n peri bod plant yn alluog' (Murris, 2019, td. 56). Mae gan y fath gynnig y potensial i weithio gyda dealltwriaeth polisi seiliedig ar hawliau (cynhenid) yn ogystal â buddsoddiad cymdeithasol (cyfryngol) o chwarae a lles, tra hefyd yn cydnabod grymoedd pwerus neoryddfrydiaeth a ddisgrifir ym mhennod 2 ac mewn mannau eraill trwy'r adolygiad.

Mae pennod 3 yn amlygu sut mae llawer o'r ymchwil cyfoes i chwarae a bod yn iach yn pwysleisio drysni'r meddwl, y corff, y synhwyrau, affaith, symudiad a *milieu* (yr amgylcheddau ffisegol, cymdeithasol, economaidd a gwleidyddol y mae plant yn byw ynddynt a hefyd yn eu heffeithio). Mae hyn yn wir hefyd am ymchwil o astudiaethau esblygiadol, niwrowyddoniaeth, seicoleg (ôl)ddatblygiadol, cymdeithaseg, anthropoleg, daearyddiaeth, athroniaeth a mwy.

Mae'r broses fiolegol o homeostasis (ymateb awtomatig i'r casgliad o amodau meddwl-corff-synhwyrau-amgylchedd) yn golygu bod plant yn chwilio'n barhaus am ffyrdd i deimlo'n well, yn aml trwy chwarae (Damasio, 2018; Lester, 2020). Pan all plant gyfranogi'n llawn mewn chwarae, mae'r pleser y bydd hyn yn ei ennyn yn ganolog i les, iechyd ac ymaddasolrwydd, a hynny dros gyfnod y chwarae ac wedi hynny (Burgdorf *et al*., 2017; Coffey *et al*., 2015; Fredrickson, 2013; Granic *et al*., 2014; Panksepp, 2010, 2016; Tugade *et al*., 2021). Mae'r datganiad hwn yn fwy na'r wireb bod chwarae'n hwyl. Gall ymgysylltiad plant fod yn ddwys ac yn gyfareddol

(Henricks, 2015; McDonnell, 2019), neu hyd yn oed yn niweidiol (Sicart, 2014; Sutton-Smith, 2017). Weithiau, caiff plant sy'n rhan o gêm eu cam-drin i'r fath raddau fel nad yw'r profiad yn un da iddynt (Bryan, 2019, 2020, 2021; Cook, 2019; Göncü a Vadeboncoeur, 2015; Grieshaber a McArdle, 2010; Kinard *et al*., 2021; McDonnell, 2019; Saltmarsh a Lee, 2021; Sutton-Smith, 2017; Trammell, 2020, 2023). Nid yw chwarae'n rym er gwell yn unig, yn dibynnu ar yr amodau y bydd yn codi ohonynt. Dyma pam ein bod yn sôn am chwarae'n dda: pan all plant chwarae'n dda, mae bywyd yn well am yr ennyd honno. Fodd bynnag, mae chwarae'n dda nid yn unig yn fater o gyfrifoldeb neu ddawn bersonol. Mae'r pleser o chwarae'n dda yn ysgogi plant i chwilio am fwy o chwarae (di Domenico a Ryan, 2017; Trezza *et al*., 2019). Mae hefyd yn rhyddhau niwrodroffinau (*neurotrophins*) all gynnig amddiffynfa fwy parhaol yn erbyn iseleder (Panksepp, 2010, 2012, 2016; Panksepp *et al*., 2019).

Mae'r pleser o chwarae'n codi o brofi bywiogrwydd emosiynau fel ofn, dicter, ffieidd-dod a syndod a'u trechu, er enghraifft, trwy chwarae smalio, chwarae gwyllt, cymryd risgiau, rhigymau anweddus, straeon arswyd, gemau fideo a chwarae gwirion yn gyffredinol (Eberle, 2014; Granic *et al*., 2014; Panksepp, 2010, 2016; Panksepp a Panksepp, 2013; Panksepp *et al*., 2012; Pellis a Pellis, 2017; Pellis *et al*., 2014; Sharpe, 2019; Sutton-Smith, 2017; Vanderschuren a Trezza, 2014). Mae'r mathau hyn o chwarae'n helpu i danio rhwydweithiau niwral i ymateb yn hyblyg ac yn greadigol i sefyllfaoedd newydd heb orymateb, gan ddysgu sut i ddelio'n emosiynol gyda chael eich synnu neu golli rheolaeth dros dro (Andersen *et al*., 2022; Gray, 2019; Kellman a Radwan, 2022; Pellis *et al*., 2014; Pellis *et al*., 2018; Sgro a Mychasiuk, 2020; Siviy, 2016; Vandervert, 2017). Fel hyn, gall dimensiynau corfforedig, synhwyraidd, dynamig ac affeithiol dryslyd chwarae ychwanegu at ei fywiogrwydd a chyfrannu at gryfder ac iechyd corfforol, rheoleiddio emosiwn a systemau ymateb i straen iach.

Ochr yn ochr â hyn, mae chwarae'n dda hefyd yn darparu'r cyd-destun perthynol ar gyfer datblygu systemau ymlyniad iach i:

- ofalwyr (trwy ffurfiau cynnar o chwarae fel pi-po a chosi) (Bergen *et al*., 2016; Gordon, 2015; Gorrese, 2016; Gorrese a Ruggieri, 2012; Jackson a McGlone, 2020; Masten, 2014; McGinley ac Evans, 2020; Panksepp, 2010)
- ffrindiau (a nodweddir gan wrthdaro yn ogystal â chydsafiad a chefnogaeth affeithiol) (Bagwell a Schmidt, 2013; Beazidou a Botsoglou, 2016; Brogaard-Clausen a Robson, 2019; Carter a Nutbrown, 2016; Del Giudice, 2015; Fattore a Mason, 2017; Holder a Coleman, 2015; Offer a Schneider, 2007; Petrina *et al*., 2014; Stenning, 2020; Weller a Bruegel, 2009; Wells, 2011; Wood *et al*., 2013)
- anifeiliaid annynol eraill (Christian *et al*., 2020; Dueñas *et al*., 2021; Moore a Lynch, 2018; O'Haire *et al*., 2015; Rautio, 2013b; Tipper, 2011)
- lle (Bartos, 2013; Bauer *et al*., 2022; Bourke, 2017; Jack, 2015, 2016; Jansson *et al*., 2016; Kearns *et al*., 2016; Koller a Farley, 2019; Long *et al*., 2014; Malone, 2013, 2015; Wales *et al*., 2021; Weir *et al*., 2022; Witten *et al*., 2019),

gan gyfrannu at ymdeimlad o ddiogelwch ac o berthyn, a'r ymdeimlad i blant o allu effeithio ar eu bywydau eu hunain ac ar fywydau eraill.

Mae hyn i gyd yn golygu, pan fo'r amodau'n gywir, **y gall plant greu eu lles eu hunain**. Mae hyn yn cyflwyno dadl ethegol, foesol, economaidd a chymdeithasol gref i oedolion weithio tuag at gynhyrchu'r amodau hynny trwy bolisïau ac arferion hefyd. Os caiff chwarae ei ystyried fel un o'r deg dawn ddynol craidd (i bob oedran), fel y mae yn rhestr Nussbaum o ddoniau craidd (Nussbaum, 2007), yna byddai dull galluogrwydd perthynol tuag at les angen talu sylw i'r amodau gofodol, amserol ac affeithiol sy'n cefnogi'r adnoddau, cyfleoedd, rhyddid a gallu i chwarae. Gellir datblygu sylw o'r fath trwy brosesau dwbl cyfrif-oldeb (cyfrif am *allu* plant i ganfod amser a lle i chwarae) ac atebol-rwydd (ymatebolrwydd o ran ailfeddwl arferion a gorchwylion arferol i gyfoethogi *gallu* plant i chwarae).

1.8.2 Model ar gyfer ystyried cyfrif-oldeb am chwarae plant: pedair cofrestr Amin

Yma rydym yn cynnig model all fod yn ddefnyddiol wrth wneud synnwyr o'r cydberthnasau cymhleth rhwng gofod, grym, dull galluogrwydd perthynol tuag at hawl plant i chwarae a'r prosesau dwbl o gyfrif-oldeb ac atebol-rwydd. Mae'r model yn tynnu ar waith y daearyddwr Ash Amin (Amin, 2006) a'i syniadau am yr hyn sy'n creu 'dinas dda', gan ddynodi pedair cofrestr all weithio gyda'i gilydd i greu amgylcheddau sy'n fwy agored i chwarae plant. Mae'r fframwaith hon wedi bod yn nodwedd graidd o ymchwil i'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae dros y degawd diwethaf (Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020) a gall hefyd danlinellu'r dull galluogrwydd perthynol a hyrwyddir trwy'r adolygiad hwn.

Rydym yn cyflwyno'r cysyniadau hyn yn gryno yma er mwyn disgrifio'r ystod o ffyrdd y mae ymdrechion i gefnogi gallu plant i chwarae'n gweithredu ar draws y strategol a'r ymarferol.

Atgyweirio a chynnal a chadw

Mae'r gofrestr atgyweirio a chynnal a chadw yn cynnwys y gwaith sydd angen ei wneud i warchod a chynnal yr amserau a'r mannau sydd ar gael ar hyn o bryd ar gyfer chwarae plant ac i wneud yn iawn am anghyfiawnderau gofodol i blant amrywiol. Mae peth o hyn mor sylfaenol â chynnal a chadw meysydd chwarae plant mewn cyflwr da. Mae llawer ohono'n ymwneud â gwerthfawrogi anghyfiawnderau gofodol ehangach sy'n cadw plant o'r fro gyhoeddus a gweithio i atgyweirio'r anghyfiawnderau hynny. Y tu hwnt i hyn, mae'r gofrestr yn berthnasol hefyd i feysydd datblygu a gweithredu polisi; partneriaethau strategol; ac ystod eang o ffurfiau o arferion cyfnewid gwybodaeth yn cynnwys ymchwil, eiriolaeth, addysg a hyfforddiant.

Hawliau

I Amin, mae hawliau'n cael eu dal ar y cyd ag eraill yn hytrach na'n unigol. Mae'r gofrestr hawliau'n cynnwys dulliau sy'n parchu cyfranogiad plant fel dinasyddion, yn cynnwys eu hawl i chwarae ochr yn ochr â'u hawliau eraill sef rhyddid i feddwl, rhyddid mynegiant, rhyddid i ymgysylltu ac ymgynnull yn heddychlon (ymgasglu â'i gilydd), a rhyddid i gyfranogi yn y fro gyhoeddus. Mae hefyd yn cydnabod y ffactorau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n cefnogi neu'n cyfyngu ar allu plant i drosi adnoddau a chyfleoedd yn weithrediadau (Owen *et al*., 2021). Mae llawer o atebol-rwydd oedolion am y gofrestr hon o ran eiriolaeth, gan ei gyd-gysylltu'n agos gyda'r gofrestr cydberthynas. Gall eiriolaeth weithredu trwy ddylanwadu ar strategaeth a thrwy waith ysgogi uniongyrchol gyda phlant a chymunedau ar lefel cymdogaeth.

Cydberthynas

O ystyried y ffocws ar gydberthynas mewn ymchwil cyfoes mewn astudiaethau plentyndod a chwarae ac mewn lles, a gan fod yr adolygiad hwn yn dadlau dros ddull galluogrwydd perthynol tuag at chwarae a lles, mae'r gofrestr hon yn hynod berthnasol. Mae gweithio yn y gofrestr yma'n cynnwys cydnabod cydberthynas a gwerth gweithio gyda gwahaniaeth. Un o'r gwahaniaethau hyn yw'r ffyrdd y mae gwahanol blant yn profi gofod. Ar lefel strategol, mae'n cynnwys creu rhwydweithiau a phartneriaethau traws-broffesiynol, tra ei fod, ar lefel gymdogaethol, yn galw am feithrin perthnasau gyda chymunedau, teuluoedd a busnesau lleol.

Ail-gyfareddu

Mae'r gofrestr yma'n ymwneud yn bennaf ag ailgysylltu oedolion gyda llawenydd chwarae ac adnabod sut all amgylcheddau plant gefnogi'r enydau o fywiogrwydd y mae chwarae'n eu cynhyrchu, tra'n osgoi gor-ramantu chwarae.

1.8.3 Dod â'r syniadau ynghyd â'r ymchwil a adolygwyd

Mae angen hefyd i bedair cofrestr Amin ar gyfer dinas dda (atgyweirio, hawliau, cydberthynas ac ail-gyfareddu) gael eu hystyried yn berthynol yn hytrach na fel categorïau ar wahân ar gyfer adolygu atebol-rwydd oedolion am allu plant i chwarae. Yn hyn o beth, gellir gweld **cydberthynas** yn ymlediad cefnogaeth oedolion i chwarae o ddarpariaeth chwarae ddynodedig (y gellid dadlau, allai gynnwys teganau a gemau digidol) i gynnwys gallu plant i chwarae'r tu allan yn y fro gyhoeddus (Arup, 2017; Bornat, 2016, 2018; Bornat a Shaw, 2019; Gill, 2021; Jansson *et al*., 2022). Mae ein hadolygiad yn amlygu bod un o'r cyfyngiadau pennaf, os nad y prif gyfyngiad, ar allu plant i chwarae'r tu allan yn codi o draffig, un ai'n symud neu'n llonydd. Mae hyn yn cynnig synergeddau cynyddol rhwng eiriol dros chwarae a'r agenda wleidyddol ar gyfer cynaladwyedd amgylcheddol, yn cynnwys teithio llesol, cymdogaethau traffig isel a gwyrddio'r amgylchedd adeiledig. Mae **cydberthynas** yn amlwg hefyd yn y ffyrdd mae eiriolwyr dros chwarae a llunwyr polisïau'n gweithio'n draws-broffesiynol fwyfwy gyda'r rheini sy'n gweithio ym meysydd cynllunio, priffyrdd, tai, parciau a mannau agored, seilwaith gwyrdd, addysg a mwy. Mae hyn yn amlwg iawn yng Nghymru o ystyried yr angen i wneud hyn yn y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, nodwedd o'r ddyletswydd sydd wedi'i disgrifio fel un o'i llwyddiannau pennaf (Russell *et al*., 2019, 2020). Yn yr un modd, mae atebol-rwydd am allu plant i chwarae'n gweithio law yn llaw gyda datblygu cyfrif-oldeb am fodlonrwydd plant gyda'u cyfleoedd i chwarae. Gellir datblygu hyn hefyd trwy rwydweithio a datblygiad proffesiynol a hefyd trwy ymchwil foesegol gyda phlant i fapio eu cymdogaethau. Yn ogystal, mae hwyluso chwarae mewn ystod eang o leoliadau yn cynnwys ysbytai, carchardai a sefydliadau diwylliannol yn cyfrannu ymhellach at **gydberthynas**.

O ran **atgyweirio** (a chynnal a chadw), mae eiriolwyr dros chwarae wedi cael dylanwad sylweddol, yn enwedig yng Nghymru, dros raddfeydd niferus a chydberthynol yn cynnwys polisi a strategaeth cenedlaethol a lleol, gan ymgysylltu gydag oedolion tra'n cefnogi chwarae yn y fro gyhoeddus, a gwaith cymunedol ehangach gweithwyr chwarae sy'n gweithio mewn darpariaeth chwarae, y maent i gyd yn effeithio ar ei gilydd (Russell *et al*., 2023). Mae gwaith eiriolaeth o'r fath yn gweithredu ar draws y bedair cofrestr i gyd.

Mae'r agenda cyni wedi cael effaith mawr ar wasanaethau chwarae a gwaith chwarae hefyd a'r isadeiledd i gefnogi hyn. Mae ymdrechion i **atgyweirio** effeithiau toriadau o'r fath ar lefel gwasanaeth wedi cynnwys arallgyfeirio gwasanaethau a rolau, o ran ymdrechion i gynhyrchu incwm yn ogystal â gweithio'n nes gyda theuluoedd sy'n ei chael yn anodd oherwydd camau cyni, yn enwedig trwy fwydo plant. Ar lefel polisi, gall ymdrechion llywodraeth genedlaethol i liniaru effeithiau gwaethaf cyni a'r argyfwng costau byw weithio'n gynhyrchiol gyda'r sector chwarae, fel yn achos, er enghraifft, ariannu Llywodraeth Cymru ar gyfer gwasanaethau chwarae i adfer ar ôl y pandemig ac i fwydo plant yn ystod gwyliau'r ysgol trwy raglenni Haf o Hwyl a Gwaith Chwarae Llwgu yn Ystod y Gwyliau.

Gellir gweld **atgyweirio** hefyd trwy'r atgyweiriadau a wnaethpwyd yn isadeiledd ffisegol amgylcheddau trefol, y mae llawer ohonynt wedi'u gweithredu trwy agendâu polisïau cynaladwyedd ehangach. Ond eto, er y gall newidiadau ffisegol newid arferion gofodol bob dydd (fel cael gwared o draffig), mae gallu plant i chwarae'r tu allan yn dibynnu hefyd ar y ffaith bod newidiadau fel hyn yn sensitif i gyd-destun a hanes lleol (Pérez del Pulgar *et al*., 2020) ac yn aml bydd hefyd angen newidiadau i gynhyrchiad cymdeithasol gofod trwy ysgogiad (Creu Lleoedd Cymru, 2020).

Gall ysgogiad o'r fath gael ei ddarparu gan weithwyr chwarae ac eiriolwyr eraill dros chwarae all werthfawrogi ffurfiau ar chwarëusrwydd plant gaiff eu cymylu'n aml mewn dealltwriaethau gorsyml, unigol a chyfryngol o werth chwarae, yn cynnwys dyfeisgarwch, nonsens a ffurfiau mwy tabŵ ar chwarae plant[15]. Wrth ddynodi chwarae fel un o ddoniau craidd bodau dynol, mae Nussbaum yn cyfeirio'n benodol at werth chwerthin. Ym mhennod 3, rydym

[15] Gweler pennod 3, adran 3.9.4 a Koch, 2018; Lester, 2020; Marsh a Bishop, 2013; Rosen, 2015a, 2015b; Russell, 2018; Sutton-Smith, 2017.

yn adolygu astudiaethau niwrowyddonol o chwarae sy'n amlygu pwysigrwydd llawenydd chwarae a'i rôl wrth atal iselder (Panksepp, 2008, 2010, 2015; Sgro a Mychasiuk, 2020). Yn yr un modd, mae astudiaethau o ddiwylliannau chwarae plant yn dangos ei gapasiti ar gyfer nonsens, tanseilio soffistigedig a dychmygu'r byd o'r newydd (Corsaro, 2020; Koch, 2018; Lester, 2020).

Yr hyn sy'n digwydd pan fydd eiriolwyr dros chwarae'n gweithio gydag oedolion eraill i daflu goleuni ar y ffurfiau hyn o chwarëusrwydd, un ai trwy anogaeth i dalu sylw i blant neu trwy rannu eu hatgofion personol o chwarae pan yn blentyn, yw eu bod yn bywiogi trwyddynt ac yn dechrau gwenu (Dickerson a Derry, 2021; Russell *et al*., 2020; Russell *et al*., 2023). Mae'r rhain yn ymgysylltiadau pwerus sy'n amlygu **ail-gyfareddu** gyda chwarae, er ei bod yn bwysig peidio eu gor-ramantu. Gall ymgysylltiadau o'r fath atal grymoedd dadrithiad cyfoes gyda phlentyndod sy'n amlwg yn y pryderon negyddol eu naws – a real iawn – am ordewdra, iechyd meddwl, troseddu a mwy (Lester, 2020, ac fel yr amlinellir ym mhennod 2). Mae cyfareddu oedolion trwy eu hailgysylltu â'r bywiogrwydd, y wefr, y pleser a'r nonsens y gall chwarae eu cynnig yn aml yn fodd effeithlon ac affeithiol o ddangos mai chwarae yw sut mae plant yn helpu eu hunain i fod yn iach.

Yn rhedeg trwy hyn i gyd mae cofrestr **hawliau** Amin. Fel gydag amryw ddamcaniaethau am les a chwarae, canfyddir yn aml fod hawliau yn berchen i ddeiliaid-hawliau unigol. Yng ngweledigaeth Amin, mae dinas dda yn 'ddinas cymdeithasol gyfiawn, gyda rhwymedigaethau cryf tuag at y rheini sydd wedi'u gwthio i'r cyrion' (Amin, 2006, td. 1015). Mae hawliau'n cyfeirio at fwy na mynediad i adnoddau a gwasanaethau a hefyd yn cynnwys yr hawl i gyfranogi yng nghynhyrchiad mannau cyhoeddus (Carroll *et al*., 2019; Pyyry a Tani, 2016; Russell, 2020). Mae safbwynt o'r fath yn gwneud persbectif **cydberthynol** ar hawliau'n bosibl all eistedd ochr yn ochr â dull galluogrwydd perthynol tuag at les plant trwy gyfrif-oldeb ac atebol-rwydd oedolion.

Gan ddwyn yr holl syniadau hyn a'r llenyddiaeth a adolygwyd ynghyd ac i grynhoi, rydym yn awgrymu bod dull galluogrwydd perthynol tuag at les plant yn gofyn am dalu sylw i'r amodau gofodol, amserol ac affeithiol sy'n cefnogi gallu plant i chwarae. Mae prosesau dwbl cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd, ynghyd â phedair cofrestr Amin o atgyweirio, cydberthynas, hawliau ac ail-gyfareddu yn cynnig fframwaith ar gyfer gwneud hyn all gwmpasu cydberthynas polisïau, arferion, plant amrywiol, cymunedau, yr amgylchedd adeiledig, cynaladwyedd amgylcheddol, economïau a mwy ar draws graddfeydd lluosog. Mae'r dystiolaeth sydd wedi'i chynnwys yn yr adolygiad hwn yn cyflwyno dadl gref bod gan weithio tuag at gynhyrchu amodau o'r fath sail ethegol, foesol, gymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd. Mae gallu plant i chwarae o bwys gwleidyddol am ei werth cynhenid (fel mater o gyfiawnder cymdeithasol) yn ogystal ag oherwydd ei werth cyfryngol o ran ei gyfraniad i les plant a chymunedau a'i gysylltiadau gyda datblygiad cynaliadwy. Felly, mae cefnogi gallu plant i chwarae yn alinio gyda pholisïau democrataidd cymdeithasol, seiliedig ar hawliau Llywodraeth Cymru ar gyfer plant yn ogystal â pholisïau ehangach eraill, yn cynnwys deddf trosfwaol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Pennod 2

Gosod cyd-destun a fframio’r adolygiad

2.1 Cyflwyniad

Wrth adolygu ymchwil cyfoes i chwarae plant, mae'n ddefnyddiol agor trwy gyflwyno cyd-destun cryno sy'n ystyried lled a dyfnder amrywiaeth yr ysgolheictod ar ddau bwnc sydd â chysylltiad agos: plentyndod a pholisi. Mae ein hadolygiad o'r pynciau hyn yn amlygu hefyd y tybiaethau a wneir am blant, chwarae a chynhyrchiad gwybodaeth ei hun. Gan fod chwarae'n treiddio drwy pob agwedd o fywyd, mae wedi ei astudio gan lawer o wahanol ddisgyblaethau academaidd a phroffesiynol, pob un â'i thraddodiadau, ei chynseiliau a'i pharadeimiau ei hun. Fel y dywed Henricks (2017, td. 7-8):

'Mae'r mwyafrif o ysgolheigion chwarae, rhaid cydnabod, yn mynd i'r afael â'r pwnc mewn ffyrdd arbenigol. Mae rhai yn ystyried eu hunain, o leiaf yn bennaf, fel damcaniaethwyr, sy'n cynhyrchu syniadau am gymeriad a goblygiadau chwarae. Mae eraill yn empiryddion, sy'n arsylwi pobl go iawn – ac anifeiliaid – yn chwarae, yn cynnig casgliadau ar yr hyn maent wedi ei weld. Mae eraill wedyn yn ymarferwyr ac eiriolwyr, pobl sy'n sicrhau newid sy'n datgan buddiannau chwarae, sy'n cefnogi mathau penodol o hyn mewn ysgolion a chymunedau, ac yn gwthio ymlaen bolisïau sy'n anrhydeddu hawl pawb i chwarae.'

Mae'r ymagweddau hyn at astudio chwarae, a drafodir yn fanylach ym mhennod 3, yn cynhyrchu gwahanol fathau a moddau o wybodaeth all ddatblygu o fewn eu cylchoedd dylanwad eu hunain a thueddu i fod yn hunan-gyfeiriadol. Hynny yw, mae ymchwil ddisgyblaethol a dealltwriaethau proffesiynol o blentyndod a chwarae'n adeiladu ar yr hyn ddaeth o'u blaen mewn ffyrdd sy'n golygu y gall cysyniadau sylfaenol dyfu'n wirioneddau cyffredinol. O ran astudio plentyndod yn ehangach, mae Punch (2016, td. 352) yn nodi bod 'bwlch/tensiwn parhaus rhwng disgwrs astudiaethau plentyndod a meysydd arfer a pholisi'.

Nid yw gwybodaeth fyth yn fater niwtral, mae bob amser yn lleoledig, wastad yn llawn cwestiynau sy'n ymwneud â phŵer ac, o ganlyniad, mae bob amser yn fater moesegol. Mae defnyddio lens benodol i astudio plentyndod a chwarae plant yn golygu eithrio ffyrdd eraill o weld, ac nid yw pob ffordd o wybod yn gyfartal. Mae May (2011, td. 38) yn nodi 'Os yw math penodol o wybodaeth yn goruchafu o fewn cymdeithas, mae hyn… o ganlyniad i'r pŵer sydd gan grwpiau penodol i ddiffinio'r hyn sy'n gywir neu'n anghywir, yn wir neu'n anwir'. Gall ysgolheigion y tu allan i ddiwylliannau, naratifau a rhwydweithiau trechol gael eu gwthio i'r cyrion neu eu hanwybyddu (Konstantin ac Emejulu, 2017; Rudolph, 2017).

Yn ogystal, mae cynhyrchu gwybodaeth yn *berfformiadol*, hynny yw, mae agendâu ymchwil, dethol a hepgor cwestiynau ymchwil, tybiaethau, dulliau ac yn y blaen yn cynhyrchu ffurfiau o wybodaeth sy'n effeithio ar y byd, i amrywiol raddau. Mae naratifau, paradeimiau a dealltwriaethau'n cynhyrchu arferion materol-cwmpasog[16] sy'n effeithio ar berthnasau oedolion gyda phlant ar draws holl feysydd bywyd yn cynnwys bywyd teuluol, y fro gyhoeddus, y sector diwylliannol, addysg, iechyd, hamdden, polisi a'r gyfraith. Hyn sy'n golygu bod cynhyrchu gwybodaeth yn fater o foeseg (Spyrou *et al*., 2019).

Mae'r bennod hon yn cynnig adolygiad beirniadol o'r ffyrdd y mae plentyndod wedi ei astudio, wedi ei ddilyn gan adolygiad o'r ymchwil ar blant a chwarae mewn polisi cymdeithasol. Wrth wneud hyn, mae'r bennod hon yn darparu cyd-destun ar gyfer yr adolygiad o lenyddiaeth ar chwarae plant ar draws llawer o ddisgyblaethau a methodolegau ymchwil, gan egluro o'r dechrau'n deg amhosibilrwydd – yn wir, annymunoldeb – wirionedd

[16] 'Mae "materol-cwmpasog" yn derm … o waith Karen Barad (2007) sy'n cyfeirio at gydberthnasau dynamig a pharhaus ystyron, iaith, arferion, elfennau materol ac yn y blaen, mewn ffyrdd sy'n cynhyrchu dealltwriaeth ac arferion "synnwyr cyffredin". Nid yw syniadau ac iaith yn bodoli ar wahân i arferion a chysylltiadau bob dydd; felly, mae gan naratifau trechol effaith rymus ar y ffordd y byddwn yn byw ein bywydau ac yn ymdeimlo â'n gilydd' (Lester, 2020, td. 39).

unigol am chwarae plant y gellir ei arddel fel 'tystiolaeth' a'i ddefnyddio i hysbysu polisi ac ymarfer. Yn hytrach, mae'n anelu i arddangos gwerth gwerthfawrogi ffyrdd lluosog o wybod, o dderbyn y bydd wastad gwahanol bersbectif ac o gydnabod bod sut yr ydym yn meddwl yn effeithio ar yr hyn yr ydym yn ei wneud wrth gefnogi chwarae plant.

2.2 Astudio plentyndod(au)

Mae'r adran hon yn cynnig adolygiad o ddulliau i astudio plentyndod a phlant, yn cynnwys beirniadaethau o'r dulliau hyn. Mae'n agor gyda thrafodaeth ar 'ddatblygiadaeth' fel naratif trechol cyson mewn damcaniaethau plentyndod. Yna, mae'n adolygu maes eang astudiaethau cymdeithasol o blentyndod ddaeth i'r amlwg yn ail hanner yr ugeinfed ganrif fel her i oruchafiaeth seicoleg datblygiad mewn astudiaethau plentyndod. Yn dilyn hyn, adolygir trydydd 'ton newydd' o astudiaethau plentyndod, ynghyd â chysyniadau allweddol oedd yn anelu i fynd i'r afael â'r beirniadaethau o ddatblygiadaeth yn ogystal â'r astudiaethau cymdeithasol o blentyndod er mwyn ystyried moddau mwy perthynol o feddwl am y byd. Daw'r adran i ben gydag ystyriaeth o'r llenyddiaeth ar ffyrdd o ddamcaniaethu pŵer, anghydraddoldeb a gwahanol blentyndodau.

Mae dealltwriaethau oedolion o blentyndod ac, o ganlyniad, o chwarae plant, wedi'u clymu gan foeseg cynhyrchu gwybodaeth a ddisgrifiwyd uchod. Mae gwahanol bersbectifau disgyblaethol i gyd yn cynnig eu barn rannol eu hunain o blentyndod, sydd weithiau a safbwyntiau pegynedig a gwrthwynebol. Er y cafwyd galwadau am ymchwil rhyngddisgyblaethol i blentyndod, mae'r mwyafrif o astudiaethau a damcaniaethau'n aros yn gyndyn o symud oddi wrth ddisgyblaethau unigol (Alanen, 2012; Prout, 2011; Punch a Tisdall, 2012). Mae gan rai disgyblaethau fwy o bŵer a dylanwad yng nghyd-destun polisi ac arferion proffesiynol a phob dydd nag eraill. O'r herwydd, efallai y dylem fod yn 'ostyngedig wrth hawlio ein bod yn siarad ar y mater gydag unrhyw fath o awdurdod' (Smith, 2010, td. 197).

Gan fod y mwyafrif o ymchwilwyr a chyhoeddwyr yn tueddu i fod yn oedolion, fe fyddant, yn anochel, yn dod â phersbectifau oedolion a phŵer oedolion i astudiaethau ar blentyndod (Woodhead, 2015). Hyd yn oed wrth weithio gyda phlant fel ymchwilwyr mae wastad berthnasau grym i'w hystyried a hynny yn y broses ymchwil ei hun yn ogystal â'r gwerth a roddir iddi (Cheney, 2019; Cuevas-Parra a Tisdall, 2019; Kirk, 2007; Powell *et al*., 2012). Yn ogystal, mae llawer o ymchwil i blentyndod wedi'i wreiddio yn ac yn adeiladu ar syniadau o bersbectifau'r byd lleiafrifol; mae llawer wedi dangos sut mae'r ddealltwriaeth hon o natur a gwerth plentyndod wedi treiddio nid yn unig i ysgolheictod ond hefyd bolisi ac arferion (er enghraifft, Balagopalan, 2019; Cheney, 2019; de Castro, 2020; Punch a Tisdall, 2012). Yn ogystal, fel yr awgryma Taylor (2011, td. 420) 'mae'r cysyniad o blentyndod yn ymwneud mwy â dychymyg oedolion, a'n agendâu gwleidyddol a moesol ein hunain, nag yw am y plant eu hunain'. Aiff Cunningham (2006, td. 12) cyn belled â dadlau bod plentyndod yn ddyfais a grëwyd gan ddychymyg oedolion 'er mwyn gwneud synnwyr o'u byd eu hunain', gyda'r plant yn gorfod byw gyda'r canlyniadau. Rydym yn cynnig hyn fel man cychwyn ar gyfer gostyngeiddrwydd.

Mae'n demtasiwn i ddisgrifio newidiadau mewn ymagweddau tuag at astudio plentyndod mewn trefn gronolegol, yn wir mae nifer wedi gwneud hynny. Er enghraifft, mae Aitken (2018b) yn gweld tri chyfnod o ddaearyddiaethau plant trwy seicoleg datblygiad ac amgylcheddol i ffocws ar hunaniaeth a hawliau, ac yna i bersbectif perthynol 'ôl-blentyn'. Mae symudiadau cyfochrog wedi'u dynodi'n fwy eang, gyda ffocws unigol seicoleg datblygiad yn cael ei ystyried fel ton gyntaf, lluniadaeth gymdeithasol a'r astudiaethau cymdeithasol 'newydd' o blentyndod fel yr ail, a dulliau perthynol, anghynrychiadol fel y drydedd (er enghraifft, Holmberg, 2018; Murris, 2016a). Archwilir y termau a'r cysyniadau hyn ymhellach yn yr hyn sy'n dilyn.

Fodd bynnag, mae fframwaith cronolegol yn broblemus am nifer o resymau. I gychwyn, nid oes yr un llinoledd unigol a dilyniannol (Moran-Ellis, 2010): er y gellid dynodi ambell ennyd hanesyddol allweddol, mae llawer o ddamcaniaethu wedi crwydro ar hyd nifer o wahanol lwybrau sydd weithiau'n cydblethu (Prout, 2007; Ryan, 2011, 2014a). Hefyd, nid yw damcaniaethu cynharach wedi diflannu neu gael eu disodli gan yr hyn ddaeth wedyn. Yn hytrach, maent wedi esblygu (Jones, 2019), ac, mewn ambell achos, ceisio gweithio ar draws ffiniau disgyblaethol

a thuag at astudiaethau rhyngddisgyblaethol (Alanen, 2012; James, 2010; Punch, 2016; Woodhead, 2015) neu gyfunol (Kraftl, 2013; Lee a Motzkau, 2011; Prout, 2011); fodd bynnag, nid yw ymdrechion o'r fath wedi bod heb eu heriau. Yn ogystal, mae persbectifau penodol yn parhau'n fwy dylanwadol nac eraill (de Castro, 2020; Knight, 2019; Tisdall a Punch, 2012; Watson, 2020) o ran polisïau, arferion proffesiynol a dealltwriaethau bob dydd os nad o ran ymchwil academaidd. Er hynny, er rhwyddineb cyflwyno'r wybodaeth, defnyddiwyd y tair 'ton' eang o astudiaethau plentyndod i strwythuro gweddill yr adran hon.

2.2.1 Datblygiadaeth

Un persbectif amlwg a grymus iawn yw'r hyn a elwir yn aml yn 'ddatblygiadaeth'. Fe'i harchwilir yma gan ei fod yn naratif sydd yn berthnasol ar gyfer astudio chwarae plant a'i gysylltiad gyda pholisi ac arfer proffesiynol. Mae 'datblygiadaeth' yn y cyd-destun hwn yn cyfeirio at drechedd defnydd wedi'i orsymleiddio o ddamcaniaethau am oedrannau a chyfnodau datblygiad plant, yn enwedig ddatblygiad gwybyddol, sydd wedi tyfu'n sefydlog a normadol, gan greu lluniadau sy'n ffurfio naratifau proffesiynol fel 'oedi yn natblygiad' (Gabriel, 2020; Goodley *et al*., 2020; Grech, 2021; Wood, 2020) ac 'ymarfer sy'n addas o ran datblygiad' (Dyer, 2017; Lewis, 2016; Murris, 2019; Sanders a Farago, 2018; Shallwani, 2010; Wood, 2020). Mae Wood (2020, td. 324) yn nodi bod

> 'problemau'n codi pan fydd sail resymegol wyddonol damcaniaethau datblygiad plant yn cwrdd â rhesymeg polisi sydd wedi'i fframio'n ideolegol er mwyn creu normau a safonau cwricwlwm y caiff plant eu gosod yn eu herbyn fel bod yn nodweddiadol neu'n annodweddiadol, yn normal neu'n annormal, mewn credyd neu mewn diffyg, a hynny'n aml heb roi sylw digonol i wahaniaeth ac amrywiaeth.'

Mae'n ymddangos bod oedran cronolegol wedi dod, yn ôl pob golwg, yn fesur naturiol a chyffredinol o sut y diffinnir plant, gan darddu mewn seicoleg datblygiad ac yn amlwg yn fwy diweddar mewn niwrowyddoniaeth (Tisdall, 2022). Er bod llenyddiaeth broffesiynol (yn enwedig y blynyddoedd cynnar) yn hybu pwysigrwydd cyd-destunau unigol, diwylliannol a chymdeithasol (Gregg, 2016) a'r plentyn 'unigryw' (Wood, 2020), mae arferion materol-cwmpasog datblygiadaeth yn gwreiddio anghydraddoldebau ac yn trin fel 'eraill'[17] y rheini sydd ddim yn cydymffurfio ar draws croestoriadau hil, diwylliant, rhyw, dosbarth, an/abledd, rhywioldeb a mwy (Dyer, 2017; Goodfellow a Burman, 2019; Goodley a Runswick-Cole, 2012; Gregg, 2011; Shallwani, 2010; Wood, 2020).

Efallai mai ymddangosiad amlycaf datblygiadaeth yw sut y caiff plant mewn addysg eu trefnu mewn grwpiau oedran a'r modd y caiff eu cynnydd ei asesu'n unol â cherrig milltir cyffredinol gosodedig (Gabriel, 2021). Mae persbectif o'r fath yn ystyried mai prif dasg plentyndod yw datblygu i fod yn oedolyn cynhyrchiol ac yn brynwr, sy'n gosod plant ar 'lwybr datblygiadol sy'n arwain o anaeddfedrwydd i aeddfedrwydd, o ddysgu i lafurio' (Lewis, 2016, td. 80; gweler hefyd Burman, 2013; Einboden *et al*., 2013), gan ddileu profiadau'r plant hynny sy'n cyfranogi mewn un ai waith cyflogedig neu ddi-dâl (Abebe a Waters, 2016; Aitken, 2018a; Bourdillon, 2014).

Mae datblygiadaeth yn hollbresennol hefyd yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) (Arce, 2015), er enghraifft yn:

- Erthygl 6 (yr hawl i oroesi a datblygu)
- Erthygl 12 (yr hawl i fynegi barn yn unol â'u hoed a'u haeddfedrwydd)

[17] Mae '*othering*' neu drin fel 'eraill' yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio'r weithred o osod pobl sydd ddim yn ffitio'r norm fel bod yn wahanol, ac yn aml fel bod yn israddol neu'n ddiffygiol mewn rhyw fodd. Mae wedi'i wreiddio mewn systemau, iaith ac arferion proffesiynol yn aml mewn ffyrdd sydd mor hollbresennol fel eu bod bron yn anweladwy oni bai ein bod yn cyfeirio atynt yn weithredol.

- Erthygl 27 (yr hawl i safon byw sy'n angenrheidiol ar gyfer datblygiad llawn)
- Erthygl 29 (yr hawl i addysg wedi'i gyfeirio at ddatblygiad plentyn yn ei holl agweddau)
- Erthygl 32 (yr hawl i gael eu hamddiffyn rhag ecsbloetiaeth neu waith allai ymyrryd ag addysg neu ddatblygiad y plentyn).

Mae Arce (2015, td. 316) yn dadlau bod 'y syniad o … blant yn mwynhau eu hawliau ar lefel gyfartal (ac nid yn wahanol) gydag oedolion, yn herio'n uniongyrchol y syniad o'r plentyn sy'n datblygu sydd wedi'i ddiogelu gan seico-gyfreithyddiaeth neu *ddatblygiadaeth cyfreithiol*' (pwyslais yn y gwreiddiol).

Mae Woodhead (2015) yn awgrymu y gall, ac y dylid, gwahaniaethu rhwng datblygiadaeth ac ymchwil seicoleg datblygiad yn ehangach. Mae llawer wedi dadlau bod yr arlliwiau a'r cymhlethdodau a geir yng ngwaith y damcaniaethwyr datblygiadol cyntaf fel Piaget a Vygotsky wedi'u cam-gyfleu mewn rhai mathau o ddefnydd a beirniadaeth, a bod rhai meysydd o ymchwil datblygiadol wedi adeiladu ar bersbectifau ehangach i symud y tu hwnt i normau cyfarwyddol dadgyd-destunol (Burman, 2019; Fleer, 2010; Fleer, Rey a Jones, 2020; Gabriel, 2021; Prout, 2007; Tatlow-Golden a Montgomery, 2021; Tisdall a Punch, 2012; Woodhead, 2015). Cafwyd hefyd feirniadaethau pwysig o'r maes seicoleg datblygiad sy'n tanlinellu sut caiff naratifau datblygiad eu dylanwadu gan ddynameg wleidyddol a chymdeithasol ehangach (Motzkau, 2009).[18]

Gellir olrhain y ffocws ar y plentyn sy'n datblygu yn ôl i'r mudiad Astudio'r Plentyn ar ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg a dechrau'r ugeinfed ganrif, a sbardunwyd gan waith Charles Darwin a damcaniaethwyr esblygiadol eraill megis G. Stanley Hall, y gwnaeth ei ddamcaniaeth atgrynhoi fynnu bod ontoleg (datblygiad y bod dynol unigol) yn adlewyrchu ffylogenedd (esblygiad bodau dynol) (Gabriel, 2021; Prout, 2007). Mae ffocws o'r fath ar ddatblygiad wedi'i wreiddio mewn dealltwriaethau llinellol ac amserol ehangach o ddatblygiad a chynnydd oedd yn gyffredin ar y pryd (canol y bedwaredd ganrif ar bymtheg i ganol yr ugeinfed ganrif) a ddefnyddiwyd i gyfiawnhau'r hierarchaethau pŵer oedd yn gynhenid mewn gwladychiaeth, hiliaeth a chategorïau eraill o wahaniaethu (Garrison, 2008; Knight, 2019; Malik, 2019; Owen, 2020; Varga, 2020), ac sy'n parhau hyd heddiw yn arferion materol-cwmpasog datblygiad rhyngwladol a datblygiad plant (Abebe, 2019; Aitken, 2018a; Burman, 2017, 2018; Hanson *et al*., 2018; Tisdall a Punch, 2012). Mae croesebau cynhenid yn yr hierarchaeth hon (Garrison, 2008). Ar un llaw, roedd y syniad o'r 'anwariad nobl' yn awgrymu bod cyflwr 'naturiol' yn un ble roedd grwpiau brodorol a phlant hefyd heb eu llygru gan adfyd cymdeithas gyfoes ac felly angen eu gwarchod rhag yr adfyd hwnnw. Ar y llaw arall, roedd hierarchaethau trechol a'r rheidrwydd cyfalaf (a ddeallwyd fel cyfoeth a ddefnyddiwyd i greu mwy o gyfoeth), yn gosod, ac yn dal i arosod delfrydau datblygiad normadol a llinellol gartref a thramor hefyd, 'fel pryder bythol polisi cymdeithasol y bedwaredd ganrif ar bymtheg a'r ugeinfed ganrif gyda sut i drin y "dosbarthiadau trafferthus", a "dinasyddion llywodraeth ymerodraethol"' (Prout, 2007, td. 25, gweler hefyd Burman, 2018).

Ar ddechrau a hyd ganol yr ugeinfed ganrif, mesurwyd plant trwy arolygon pediatrig datblygiad plant ar raddfa eang, ynghyd â phrofion ac astudiaethau seicolegol mewn labordai, gan ddiffinio'r hyn oedd yn gyffredinol 'normal' ac, o ganlyniad, yr hyn oedd yn 'annormal' ac angen ymyrraeth broffesiynol (Lewis, 2016; Prout, 2007; Rose, 2008). Yr haeriadau o fod yn gyffredinol, llinoledd a gwrthrychedd achosol a wneir yn yr astudiaethau hyn sydd wedi'u beirniadu'n llym, ynghyd â'u dylanwad sylweddol ar bolisi ac arfer proffesiynol (er enghraifft, Burman,

[18] Ailymwelir â'r dulliau beirniadol hyn tuag at seicoleg datblygiad a datblygiad y plentyn yn adran 2.3.7, gan eu bod yn tynnu ar lawer o'r syniadau a drafodir mewn ymchwil arall a adolygir trwy'r bennod.

2011, 2017), efallai'n cuddio dulliau mwy ecolegol a pherthynol gydag astudiaethau seicoleg critigol a diwylliannol (Burman, 2019; Fleer, 2010; Fleer, Rey a Jones, 2020; Gabriel, 2021; Nikita-den Bensen, 2008; Prout, 2007). Er bod 'datblygiadaeth' yn canolbwyntio'n bennaf ar seicoleg datblygiad, dylid nodi hefyd bod damcaniaethau cymdeithasegol ffwythianyddol cynnar ar blentyndod, yn enwedig Talcott Parsons, hefyd yn ystyried plentyndod fel cyfnod o gymdeithasoli i normau cymdeithas (Lee a Motzkau, 2011; Tisdall, 2012). Mae'r ddau bersbectif wedi eu gwreiddio mor ddwfn mewn dealltwriaethau ac arferion bob dydd fel ei bod yn anodd meddwl y tu hwnt iddynt:

'Mae'r paradeim hollbresennol a holl gwmpasol hwn o blentyndod yn rhagdybio natur synnwyr cyffredin a chaiff ei atgynhyrchu'n gyson trwy arferion, technolegau, deunyddiau a symbolau bob dydd; mae wedi ei blannu mewn arferion, patrymau, a pherthnasau dyddiol a thrwy'r broses hon mae'n derbyn mantell cywirdeb' (Lester a Russell, 2013, td. 42).

2.2.2 Astudiaethau cymdeithasol o blentyndod a'i feirniaid

Yn ail hanner yr ugeinfed ganrif ymddangosodd yr hyn a alwyd yn 'baradeim newydd' ar gyfer astudiaethau cymdeithasol o blentyndod (Hammersley, 2016; Holmberg, 2018; James a Prout, 1997; James, Jenks a Prout, 1998; Prout, 2011). Cyflwynwyd y newydd-deb yn nhermau ei wahaniaeth o sut y cafodd plentyndod ei ymchwilio a'i ddeall cyn hynny. Yn hytrach nag ymchwil mewn labordy ar ffocws datblygiad a chymdeithasoli plant i'r dyfodol, ystyriwyd plant fel dinasyddion yn eu rhinwedd eu hunain a bod gwerth astudio eu bywyd bob dydd yma, yn awr. Roedd y plentyn oedd yn datblygu'n naturiol yn cael ei ystyried fel un lluniad cymdeithasol o blentyndod[19] ynghyd â lluniadau eraill, fel y plentyn drwg a'r plentyn diniwed. Yn hytrach na gwrthrychau goddefol cymdeithasoli a datblygiad, roedd plant yn cael eu hystyried fel asiantau gweithredol yn eu bywydau eu hunain.

Cafodd y plentyn 'delfrydol' cyffredinol ei wrthod o blaid y syniad o 'luosogrwydd plentyndodau, sy'n amrywiol, cyfnewidiol ac sy'n talu sylw i gategorïau cymdeithasol rhyw, ethnigrwydd ac an/abledd ymysg plant a'u profiadau' (Graham, 2011, td. 1535). Daeth y syniadau hyn i'r amlwg ochr yn ochr â newidiadau yn y dirwedd polisi yn y DU ac yn rhyngwladol wnaeth gynnig cyfleoedd (er yn gyfyngedig) ar gyfer deall plant fel dinasyddion yn eu rhinwedd eu hunain (Williams, 2013) ac ar gyfer dadlau dros eu cyfranogiad. Yn allweddol i hyn oedd cadarnhau CCUHP a Deddf Plant 1989 (Moran-Ellis, 2010). Fodd bynnag, roedd hyd a lled hawl plant i gyfranogi'n dal i gael ei bennu yn erbyn barn oedolion ynghylch medr a buddiannau gorau'r plentyn, a'i ddamcaniaethu o fewn ffiniau cul CCUHP (Arce, 2015).

Mae Smith (2011, 2014) yn awgrymu bod lluniadau Jenks (2005) o'r plentyn Dionysaidd (bod plant yn cael eu geni'n ddrygionus ac angen disgyblaeth lem) ac yn ddiweddarach blentyn Apolonaidd yr oes Ramantaidd (bod plant yn cael eu geni'n ddiniwed, ac mai cymdeithas sy'n eu llygru) yn dal i gydfodoli ochr yn ochr â thrydydd lluniad, sef y plentyn Athenaidd. Dyma ddyfodiad y plentyn-ddinesydd cyfryngol, 'cyfranogol', sy'n amlwg yn nisgwrs hawliau plant a hefyd addysgeg ac arddulliau magu plant sy'n hyrwyddo'r plentyn ymreolus a hunanreolus sy'n gyfrifol am wneud y dewisiadau cywir. Mae hefyd yn seiliedig ar blentyn delfrydol, gwyn, dosbarth canol, y byd lleiafrifol, sy'n golygu bod pob plentyndod 'arall' yn broblemus (Diaz-Diaz, 2022).

Roedd ymbarél astudiaethau cymdeithasol o blentyndod yn cynnwys ymchwilwyr o feysydd cymdeithaseg, anthropoleg, daearyddiaeth, addysg, y gyfraith, polisi a disgyblaethau eraill. Wrth i'r maes ddatblygu, felly yr ymddangosodd bersbectifau beirniadol, a hynny o'r tu mewn a'r tu allan. Wrth gydnabod gwerth y daliadau

[19] Mae'r 'lluniad cymdeithasol o blentyndod' yn cyfeirio at y gred bod syniadau am blentyndod a phlant yn cael eu llunio gan gymdeithas yn hytrach na bod yn fiolegol naturiol.

allweddol a'r gwaith a wnaethpwyd, dechreuodd ysgolheigion i'w troi'n broblemau hefyd, gan awgrymu efallai bod angen i'r maes ailfeddwl rhai o'r cysyniadau craidd, ond heb droi cefn arnynt. 'Yn hytrach, mae'r pryder yn ymwneud â sefydlu terfynau'r hyn yr ydym wedi'i etifeddu o'r gorffennol er mwyn i ffyrdd newydd ac sydd, o bosibl, yn fwy cynhyrchiol o gynhyrchu gwybodaeth ddod i fodolaeth' (Spyrou, 2018, td. 420).

Un feirniadaeth yw'r haeriad nad oedd fawr ddim yn 'newydd' mewn gwirionedd, ac felly bod yr honiad bod hwn yn newid paradeim wedi ei orbwysleisio (Ryan, 2008; Tisdall a Punch, 2012). Un arall yw bod rhai o'r beirniadaethau o ymchwil 'datblygiaethol' blaenorol wedi'u gorliwio neu'n gamarweiniol (Hammersley, 2016). Y trydydd yw bod y cysyniadau allweddol angen gwaith pellach y tu hwnt i'w cyhoeddi ac ymchwilio i fywydau bob dydd plant (Tisdall a Punch, 2012). Pedwerydd beirniadaeth oedd, er gwaethaf degawdau o astudio bywydau plant yn eu rhinwedd eu hunain, nad yw'r syniadau wedi llwyddo i gael eu hintegreiddio'n llawn i bolisi ac arfer ac i mewn i academia prif ffrwd (Cheney, 2019; Moss, 2017; Punch, 2016); gydag awgrymiadau efallai bod yr astudiaethau 'newydd' wedi mynd yn 'sownd' (Alanen, 2019; Punch, 2020; Spyrou *et al*., 2019). Efallai mai'r feirniadaeth bwysicaf, fodd bynnag, oedd bod astudiaethau cymdeithasol o blentyndod yn tragwyddoli ystod o ddeuoliaethau ac, yn benodol, wrth ddiystyru syniadau am ddatblygiad plant, y gwahaniad rhwng y biolegol a'r cymdeithasol ym mywydau plant (Kraftl a Horton, 2019; Lee a Motzkau, 2011; Prout, 2011; Ryan, 2011).

Mae nifer o feirniadaethau, yn enwedig gan awduron yn y DU, yn delio gyda lleoliad canolog cyfryngiad mewn astudiaethau cymdeithasol o blentyndod, hynny yw, y syniad bod plant yn actorion gweithredol yn eu bywydau eu hunain ac yn fwy na dim ond gwrthrychau goddefol datblygiad, cymdeithasoli neu arbrofion ymchwilwyr. Archwilir hyn yn fanylach isod.

Cyfryngiad plant

Wedi ei gysylltu'n agos â hybu hawliau plant (Holloway *et al*., 2019), mae'n ddealladwy y gellid ystyried breintio plant gyda chyfryngiad fel cam yn y cyfeiriad cywir, 'rhoi llais ac amlygrwydd i grŵp mewn cymdeithas sydd wedi ei dawelu ers canrifoedd, dim ond ar sail oedran fel dosbarthiad gwahaniaethol' (Vandenbroeck a Bouverne-De Bie, 2006, td. 127). Fodd bynnag, mae nifer o ysgolheigion yn nodi bod fawr ddim craffu wedi bod ar gyfryngiad fel cysyniad (Hammersley, 2016; Prout, 2011; Spyrou *et al*., 2019). Mae gogynnwys y cysyniad o gyfryngiad yn y syniad o blant fel actorion cymdeithasol medrus wedi ei bylu. Mae effeithiau hyn yn cynnwys cuddio cymhlethdodau manach gwahanol ffurfiau ar gyfryngiad a'i berthynoledd, gan atal trafodaethau os yw cyfryngiad wastad yn rhywbeth da, ac esgeuluso'r hyn y mae'r cysyniad yn ei gyflawni (Gallagher, 2019; Holloway *et al*., 2019). Fodd bynnag, ceir hefyd gorff mawr o waith sy'n anelu i ddelio gyda hyn ac sy'n cynnig ffyrdd i'w ailfeddwl fel cysyniad (Gallagher, 2019; Holloway *et al*., 2019; Mühlbacher a Sutterlüty, 2019; Valentine, 2011; Vanderbeck, 2008). Gall amlygu cyfryngiad plant, er enghraifft, gymylu dadleuon cyfreithiol am allu plant a'u hawliau (Mitchell ac Elwood, 2012; Vanderbeck, 2008). Yn ogystal, gall dadgyd-destunoli 'y plentyn' trwy eiriol dros gyfryngiad rhamantaidd fychanu grymoedd pwerus darostyngiad ac anghydraddoldebau strwythurol (Mitchell ac Elwood, 2012; Spyrou *et al*., 2019), yn cynnwys sut gallai cyfryngiad y plant eu hunain fytholi braint a gormes (Tisdall a Punch, 2012). Mae pennu plentyn 'byw' cyfryngol yn broblem os yw'r plentyn byw hwnnw wedi ei rwydo mewn strwythurau gormesol a niweidiol (er enghraifft, plant Du a phlant o liw, plant tlawd, plant an/abl) ac nad yw'n cael cyfle i 'dyfu i fod' yn wahanol (Spyrou *et al*., 2019).

Mae dealltwriaeth resymegol, ryddfrydig o gyfryngiad fel rhyddid a dewis yr unigolyn yn tyfu'n normadol ac yn arwain at gwestiynau ynghylch cymhwysedd plant, tra gall dealltwriaeth gymdeithasol o gyfryngiad gwmpasu agweddau emosiynol ac anwybyddol yn ogystal â dimensiynau megis hil, dosbarth, an/abledd, rhyw a chyd-destunoliadau eraill mewn ffyrdd sy'n galw am 'gydnabod y gwahaniaethau rhwng plant, yn ogystal â'r gwahaniaethau rhwng plant ac oedolion' (Valentine, 2011, td. 348; gweler hefyd Mühlbacher a Sutterlüty, 2019). Mae Abebe (2019, td. 81) yn dadlau bod angen edrych y tu hwnt i'r haeriad bod plant yn asiantau gweithredol yn eu bywydau er mwyn 'datgelu'r cyd-destunau a'r prosesau perthynol ble mae eu cyfryngiad bob dydd yn ymddangos'. Gall unigolyddu a rhesymoli cyfryngiad gael yr effaith o dynnu plant o berthnasau sy'n pontio'r cenedlaethau a chyd-ddibyniaethau eraill (Abebe, 2019; Balagopalan, 2019; Konstantoni, 2012; Kraftl, 2013).

Wrth ddadlau am roi mwy o sylw i elfennau gofodol ac amserol wrth ddamcaniaethu am gyfryngiad, mae Holloway *et al*. (2019) yn awgrymu bod y cysyniad o'r 'cyfarfyddiad' (fel casgliad ac fel digwyddiad) yn ddefnyddiol, gan y gall gyflwyno 'ffocws wedi ei wleidyddoli ar wneud gwahaniaeth' (td. 466), gan ddwyn ynghyd berthnasau y tu hwnt i'r cyfarfyddiad ei hun (sy'n dangos sut mae ryngberthynas annatod rhwng y byd-eang a'r lleol) a chydnabod materoldeb lle.[20] Maent yn rhybuddio, fodd bynnag, yn erbyn gor-ramantu y posibiliadau ar gyfer bod yn wahanol, gan ddefnyddio chwarae plant fel enghraifft o sut gall cyfarfyddiadau o'r fath hefyd atgynhyrchu perthnasau anghydraddoldeb ac anghyfiawnder sy'n bodoli eisoes.

Mae eraill yn dadlau bod naratifau (neo)ryddfrydol am ddewis, rhyddid ac entrepreneuriaeth wedi ymddangos ochr yn ochr â syniadau am y plentyn cyfryngol cyfranogol i osod plant fel bod yn gyfrifol am wneud y dewisiadau cywir ynghylch eu lles, eu dysg a'u datblygiad eu hunain. Tra gellir ystyried cyfryngiad o'r fath fel math o rymuso ar gyfer y rheini sydd â digon o adnoddau a chefnogaeth, gall gwneud y dewisiadau 'anghywir' 'ail-arysgrifio anfantais fel methiant personol neu deuluol' (Smith, 2011, td. 30; gweler hefyd Graham, 2007; Vandenbroeck a Bouverne-De Bie, 2006).

Mae'r materion hyn yn amlygu'r tensiynau rhwng cyfryngiad plant a grymoedd strwythurol pwerus sy'n eu ffrwyno oherwydd dosbarthiadau croestoriadol[21] yn cynnwys, ond nid yn unig, oedran. Mae'r ddeuoliaeth strwythur-cyfryngiad yn un enghraifft o'r llu o wrthgyferbyniadau deuaidd oedd yn nodweddu blynyddoedd cynnar astudiaethau cymdeithasol o blentyndod; mae eraill yn cynnwys oedolyn-plentyn, bod-tyfu i fod, diwylliant-natur (cymdeithasol-biolegol), meddwl-corff. Bydd deuoliaethau o'r fath nid yn unig yn cynhyrchu categorïau absoliwt a sefydlog, ond maent hefyd yn awgrymu hierarchaeth ble mae un ochr o'r ddeuoliaeth uwchlaw'r llall (Lester, 2020).

Cyfrannodd beirniadaethau o'r deuoliaethau hyn at ddatblygiad yr hyn y mae ambell un wedi mentro ei alw'n 'don newydd' o astudiaethau plentyndod (Holmberg, 2018; Kraftl a Horton, 2019; Kraftl *et al*., 2019; Ryan, 2011), er bod yr ymagweddau hyn yn 'gwreiddio'n glytiog' (Kraftl a Horton, 2019, td. 105).

2.2.3 Y don 'newydd' neu'r 'trydedd don' o astudiaethau plentyndod

Mae'r 'don newydd' o astudiaethau plentyndod wedi codi ochr yn ochr â'r symudiadau athronyddol, gwleidyddol a damcaniaethol ehangach draw oddi wrth ffurfiau modernaidd[22] o feddwl oedd yn chwilio am glirder a sefydlogrwydd a thuag at ystod amrywiol o 'ôl' ddulliau (ôl-foderniaeth, ôl-adeileddiaeth, ôl-ddyneiddiaeth i enwi ond rhai), gan weithio gyda'r oes ôl-fodernaidd o newid mawr wedi'i nodweddu gan ansicrwydd, risg ac anniogelwch cymdeithasol, economaidd, geowleidyddol ac amgylcheddol, ynghyd ag anghydraddoldebau cynyddol (Prout, 2011).

Mae'n anodd crynhoi'r ysgolheictod amrywiol ac eang yma heb hepgor, gorsymleiddio neu gamgyfleu rhai arddulliau. Awgryma Murris (2016a) y gwelwyd symudiad sylweddol mewn astudiaethau plentyndod o seicoleg i gymdeithaseg i athroniaeth. Fodd bynnag, dylid nodi hefyd, fel y soniwyd eisoes, nad oes cynnydd llinellol taclus o fan cychwyn cyffredin tuag at y syniadau hyn, y mae nifer ohonynt wedi bod yn hysbysu agendâu ymchwil ehangach ers cryn amser; ac nid ydynt ychwaith yn anelu i ddisodli egwyddorion astudiaethau cymdeithasol o blentyndod. Mae nifer yn cyfeirio at y syniadau fel rhai 'cynhyrchiol': gweld beth arall ellid ei feddwl, ei ddweud

[20] Trafodir y syniadau hyn yn fanylach ym mhennod 4.

[21] Mae 'dosbarthiad' yn derm a ddefnyddir ym maes cymdeithaseg i ddisgrifio statws cymdeithasol pobl yn ôl categorïau, er enghraifft, hil, dosbarth, rhywedd, an/abledd, rhywioldeb a mwy.

[22] Yn y cyd-destun hwn, mae 'moderniaeth' yn cyfeirio at y mathau o feddwl oedd amlycaf yn ystod prosiect yr Oes Oleuedig yn Ewrop a threfedigaethau America yn yr ail ganrif ar bymtheg a'r ddeunawfed ganrif oedd yn seiliedig ar y syniad y gallai ymresymiad gwyddonol empiraidd ddod â gwirioneddau cyffredinol a gwrthrychol am y byd i'r amlwg (a eglurwyd yn flaenorol trwy ofergoeliaeth, crefydd neu athroniaeth) ac felly, sut gallai bodau dynol reoli digwyddiadau.

a'i wneud ynghylch astudiaethau plentyndod yn hytrach na'u gwrthbrofi a'u disodli (Burman, 2019; Lester, 2020; Spyrou *et al*., 2019). Er hynny, mae'n bosibl inni amlinellu ambell ddaliad cyffredin.

O bersbectif cymdeithasegol, mae Prout (2005, 2011) yn nodi'r angen i symud y tu hwnt i'r deuoliaethau sy'n gynhenid yn y 'paradeim newydd' o astudiaethau cymdeithasol o blentyndod, ac yn benodol y ddeuoliaeth natur-diwylliant, neu'r hyn y mae rhai wedi'i alw'n ddeuoliaeth fiogymdeithasol (Kraftl a Horton, 2019; Lee a Motzkau, 2011; Ryan, 2011). Mae'r ddeuoliaeth hon yn perthyn yn agos i'r un o fod-tyfu i fod, lle mae datblygiadaeth a chymdeithasoli yn gweld y plentyn 'naturiol sy'n tyfu i fod' yn symud tuag at 'fod' sy'n oedolyn mwy cymdeithasol. Creodd y gwrthodiad cynnar o fioleg a seicoleg mewn astudiaethau cymdeithasol o blentyndod, ochr yn ochr â'r pwyslais bod plentyndod yn lluniad cymdeithasol, 'fur o dawelwch' anffodus (Thorne, 2007, td. 150) rhwng astudiaethau cymdeithasol o blentyndod a'r maes datblygiad plant. Awgryma Lee a Motzkau (2011) bod deuoliaethau o'r fath yn yr ugeinfed ganrif wedi darparu cymorth llywio defnyddiol wrth ystyried sut gallai prosesau biolegol a chymdeithasol gael eu damcaniaethu mewn plentyndod, ac yn enwedig o ran sut gallai ymchwil o'r fath ddylanwadu ar bolisi. Fodd bynnag, bu'r ffocws ar y cymdeithasol ar draul agweddau corfforedig a materol ehangach o fywydau plant, 'waeth os ystyrir hyn fel natur, cyrff, technolegau, arteffactau neu saernïaeth' (Prout, 2011, td. 7). Ochr yn ochr â hyn, mae newidiadau ehangach yn cynnwys ymyriadau technegol cynyddol i brosesau bywyd ac effaith cynyddol newid yn yr hinsawdd yn ei gwneud yn angenrheidiol i edrych y tu hwnt i ddeuoliaeth mor syml (Lee a Motzkau, 2011). Caiff corfforiad, affaith, a phersbectif radicalaidd ar berthnasau gyda'r byd eu tynnu'n ôl i ddamcaniaethu ar blentyndod yn y 'don newydd'.

Persbectifau anghynrychioliadol, perthynol a materol ar fywydau plant

Mae 'anghynrychioliadol' wedi ei awgrymu fel 'term ymbarél posibl ar gyfer gwaith amrywiol sy'n anelu i ymdopi'n well gyda'n bydoedd mwy-na-dynol, mwy-na-thestunol, amlsynhwyraidd hunanamlwg' (Lorimer, 2005, td. 83). Mae wedi bod yn well gan eraill siarad yn nhermau persbectifau perthynol y cyfeirir atynt weithiau fel ôl-ddynol a/neu faterolaidd newydd (er enghraifft, Goodenough *et al*., 2021; Kraftl a Horton, 2019; Kraftl *et al*., 2019; Lenz Taguchi, 2014; Lester, 2020; Murris, 2016a, 2016b; Taylor, 2011).

Mae 'damcaniaeth anghynrychioliadol' yn derm a fathwyd yn y 1990au gan y daearyddwr Nigel Thrift (ond sy'n tynnu ar etifeddiaeth athronyddol sy'n mynd yn ôl lawer ymhellach) i ddisgrifio corff cynyddol o waith sydd, yn y bôn, am wleidyddiaeth 'daearyddiaeth yr hyn sy'n digwydd' (Thrift, 2008, td. 2). Mae'r term yn awgrymu gwrthwynebiad i feddwl cynrychioliadol er bod hyn, yn eironig ddigon, yn creu deuoliaeth ac felly, mae ambell un wedi awgrymu efallai y byddai 'mwy-na-chynrychioliadol' yn cwmpasu'n well nod fwy beirniadol a chynhyrchiol (Lorimer, 2005). Mae meddwl cynrychioliadol yn rhagdybio bod yna fyd sefydlog allanol sy'n bodoli eisoes y gellir ei ddarganfod ac yna'i gynrychioli mewn iaith sy'n diffinio, pennu a dosbarthu (Lester, 2020). Mae'r categori 'plentyn' yn osodedig mewn gwrthwynebiad i oedolaeth yn y fath fodd sy'n golygu bod pob plentyn, waeth beth fo'r gwahaniaethau rhyngddynt, yn cynrychioli'r categori plentyn mewn ffyrdd sy'n anwybyddu'r gwahaniaethau hynny (Dahlbeck, 2012).

Mewn cyferbyniad, mae ymagweddau anghynrychioliadol yn gweithio gyda bywyd fel mater bywiog, gan amlygu symudiad, rhythmau a llifau bywyd bob dydd, gwahaniaeth a newid parhaus. Maent hefyd yn anelu i weithio gyda gormodaeth bywyd na ellir ei gyfleu gan iaith, gan weithio gyda'r cyn-ymwybodol, affaith, ymdeimlad ac ymgorfforiad mewn perthynas ddynamig gyda'r ymwybodol a'r gwybyddol. At hynny, maent yn symud y tu hwnt i'r hunan neilltuol ac unigol, y tu hwnt i hunaniaeth, i weithio gyda pherthynoledd radical (Kraftl a Horton, 2019; Lester, 2020; Thrift, 2008).

Mae perthynoledd yn diganoli 'y plentyn' (Prout, 2007; Spyrou, 2017; Taylor a Pacini-Ketchabaw, 2015) ac yn 'rhoi'r un pwyslais ar y gorlif enfawr o *bethau*' (Thrift, 2008, td. 9, pwyslais yn y gwreiddiol). Mae hyn yn troi ffocws ar fywiogrwydd gwrthrychau materol ac yn rhoi sylw i sut y mae ffurfiau dynol a materol yn cyd-lunio ac yn cael eu llunio gan ei gilydd (Lester, 2020; Mereweather, 2020; Murris, 2020; Rautio, 2013a, 2013b). Mae'r perthynoledd hwn yn fwy na rhyngweithiad: 'dyw bywyd ddim yn fater unigol, nid oes cyflwr gwreiddiol cynfodol. O'r persbectif hwn, mae bywyd yn broses barhaus o newid di-baid (gwahaniaeth fel proses) sy'n codi o gyfarfyddiadau yn hytrach na chyfres o gyfnodau datblygiadol dadgyd-destunol a gosodedig *en route* i'w gwblhau (Lester, 2020; Spyrou, 2019). Mae cyfarfyddiadau o'r fath yn cynnwys y diriaethol, fel cyrff eraill (dynol, annynol, elfennol, sefydliadol), gwrthrychau materol, tirweddau, a hefyd y llai diriaethol, fel affeithiau, teimladau, dyheadau, yn ogystal â systemau a phrosesau (er enghraifft, calendrau, amserlenni, rheolau, codau ymddygiad, systemau gorthrwm). Mae Amin (2006, td. 1013) yn galw'r systemau a phrosesau hyn yn 'drefn beirianaidd' yr amgylchedd adeiledig. Mae'r 'drefn beirianaidd' hon yn cynnwys goleuadau traffig, codau post, pibau a cheblau, cronfeydd data, amserlenni a llawer mwy, yn ogystal â hanes, arferion a threfn arferol bywyd cymdeithasol a sefydliadol ('arferion'). Mae hyn yn cynnig ystyr gwahanol, an-llinellol, an-nibennol[23] – a chadarnhaol – o 'dyfu i fod': rydym wastad yn tyfu i fod yn wahanol trwy gyfarfyddiadau.

Mae'r fath ddealltwriaeth radicalaidd o berthynoledd yn ail-leoli'r syniad o gyfryngiad: yn hytrach na bod yn rhywbeth sy'n berchen i unigolion, mae cyfryngiad yn wasgaredig (Oswell, 2021), yn codi o'r cyfarfyddiadau hyn, gan roi popeth ar waith (Änggård, 2016; Gallacher a Gallagher, 2008; Gallagher, 2019; Holloway *et al*., 2019; Lester, 2020; Raithelhuber, 2016; Taylor, 2011). Mae'r cyfarfyddiadau a'r casgliadau hyn hefyd yn rhoi sylw i natur gorfforedig a pherfformiadol arferion bob dydd, yn enwedig y rheini sy'n arferol a chyn-wybyddol. Mae hyn yn arwydd o symud oddi wrth ystyried plentyndod fel categori hunaniaeth tuag at edrych ar sut y cynhyrchir plentyndod trwy arferion: 'o'r hyn yw plentyndod i sut y caiff ei wneud' (Spyrou *et al*., 2019, td. 8). Mewn termau mwy diamwys, wrth edrych ar yr hyn all corff ei wneud, mae Lester (2020) yn tynnu ar gysyniadau Deleuze o affaith ac awydd, sy'n codi o ddrysni o gyrff, pethau, a ffenomena llai diriaethol fel arferion ac awyrgylchoedd affeithiol. Mae'n awgrymu bod 'bywyd yn bwrw ymlaen trwy'r awydd i ffurfio trefniadau neu gasgliadau sy'n ffafriol i fod yn iach' (Lester, 2020, td. 85). Caiff 'casgliadau' eu deall nid fel undodau sefydlog ond fel 'prosesau o dyfu i fod parhaus' (Gallagher, 2019, td. 190), fel symud. Mynegir awydd trwy symudiadau cyrff tuag at y pŵer i effeithio a chael eu heffeithio gan amodau bywyd. Mae arferion – yr hyn mae corff yn ei wneud – yn gynhenid ofodol a chynhyrchiol o sut y bydd gofod yn gweithredu, sy'n gwneud hon yn arddull foesegol sy'n hynod o berthnasol wrth astudio bywydau plant sy'n aml 'allan o le' mewn gofod cyhoeddus (Russell *et al*., 2020).

Mae arbrofi hefyd yn elfen allweddol o arddulliau anghynrychioliadol, sy'n caniatáu tarfu ar y meddylfryd busnes fel arfer, gweithio gyda dulliau newydd sy'n amlygu affaith a gallu perfformiadol, gofyn cwestiynau fel 'beth pe bae?' a 'beth arall?' (Lester, 2020). Mae arbrofi'n gweithio gyda blerwch y byd ac yn annog agwedd chwareus tuag at ymchwil sydd ddim wedi ei glymu gan gyfyngiadau gwybodaeth gyfredol. Gellid dadlau efallai bod ymagweddau o'r fath yn gweddu'n dda iawn i astudio chwarae ei hun, yn ogystal â methodolegau chwareus. Noda Thrift (2008, td. 7) bod

> 'damcaniaeth anghynrychioliadol yn breintio chwarae: deëllir chwarae fel gweithgaredd dynol bythol sydd ag arwyddocâd affeithiol aruthrol, sydd heb ei gyfyngu i ddim ond plentyndod cynnar, ble y byddwn yn gweithio trwy aml i ddilema foesegol sylfaenol (fel tegwch) mewn ffyrdd sy'n berfformiadol yn ogystal a damcaniaethol'.

[23] Yma, mae 'an-nibennol' yn golygu peidio canolbwyntio ar y llinell derfyn, gan amlygu'r broses dros unrhyw nod.

Beirniadaethau o'r 'don newydd'

Awgryma Mitchell ac Elwood (2012, td. 791) mai gwerth cychwynnol damcaniaeth anghynrychioliadol oedd 'i'n hatgoffa'n chwareus am bwysigrwydd yr annisgwyl, y gormodol, a'r anhraethol, peryglon gwyddonyddiaeth, a rhyfyg bod eisiau eglurhad am bethau na ellir eu hegluro bob amser'. Fodd bynnag, fel gyda'r 'astudiaethau cymdeithasol newydd o blentyndod', mae'r arddulliau sydd wedi'u grwpio o dan y pennawd 'anghynrychioliadol' wedi cael eu beirniadu o'r tu mewn yn ogystal â'r tu allan i'w cefnogwyr (Holloway, 2014; Holloway *et al*., 2019; Kraftl, 2013; Kraftl a Horton, 2019; Mitchell ac Elwood, 2012; Ryan, 2011).

Mae'r arddulliau wedi'u beirniadu am fod yn rhy ddamcaniaethol (Cresswell, 2012); gall y rheini sy'n cymryd rhan mewn ymchwil empirig gael eu rhwydo yn y broses ymchwil ei hun heb gyfeirio y tu hwnt iddi (Mitchell ac Elwood, 2012), neu ymddangos fel eu bod yn methu symud y tu hwnt i ddisgrifio cyfarfyddiadau ac arferion yn ddiddiwedd (Kraftl, 2018) neu 'bryderon graddfa fechan, byrhoedlog, neu fewnsyllol hyd yn oed' (Kraftl *et al*., 2019, td. 1192). Gan gyfeirio at astudiaethau plentyndod plant anabl, noda Goodley a Runswick-Cole (2020, td. 11):

> 'Mae hwn yn gyfnod llesmeiriol. Mae hwn yn gyfnod sy'n chwalu pen. Mae theori yn ein boddi, yn ein trochi, yn ein clymu, yn ein rhwymo i gysyniadau, trosiadau a fframweithiau eglurhaol. Ond i ble mae'r theori yn ein harwain a ble mae'n ei gadael?'

Mae gan y ddamcaniaeth hon y potensial i 'dynnu llen' (*ibid*.) dros fywydau ac uchelgeisiau plant anabl; yn yr un modd fe all – ac fe ddylai, yn ôl Goodley a Runswick-Cole – 'oleuo, dathlu, mwyhau, hebrwng, dilyn, annog, llywio a chael ei llywio gan y posibiliadau o fywyd gaiff ei fyw fel person ifanc anabl' (*ibid*., td. 11-12), a sicrhau newid tuag at gyfiawnder cymdeithasol.

Beirniadaeth arall yw bod dull perthynol sy'n honni ei fod yn diganoli yr 'hunan' yn cael trafferth ymgysylltu â materion (cynrychioliadol) strwythurol a hunaniaeth ac, o ganlyniad, gyda materion sy'n ymwneud â hanes, pŵer a chyfiawnder (Balagopalan, 2019; Cresswell, 2012; Holloway *et al*., 2019; Kraftl, 2018; Leong, 2016; Mayes, 2019; Mitchell ac Elwood, 2012). Mae Holloway *et al*. (2019, td. 467) yn gwerthfawrogi'r hud a geir yn benodol mewn ymchwil empirig i chwarae plant, ond yn nodi hefyd bod y 'cyfarfyddiad' nid yn unig yn ofod ar gyfer trawsnewid a gobaith, ond hefyd ar gyfer atgynhyrchu 'gwahaniaethau rhyweddedig, anablaidd a dosbarth'. Gall ffocws ar arferion ymgorfforedig yn y fan yma'n awr ddadwleidyddoli digwyddiadau a'u torri'n rhydd o batrymau hanesyddol ehangach o drais systemig sy'n cynhyrchu digwyddiadau ac affaith o'r fath (Leong, 2016; Mitchell ac Elwood, 2012).

Awgryma Fox ac Alldred (2021a, td. 13), wrth amddiffyn yr ontoleg faterolaidd newydd yn ehangach, y gall ffocws ar ficro-wleidyddiaeth, materoldeb a llif affeithiol bywyd bob dydd ddangos sut mae anfanteision materol-gymdeithasol yn codi o 'fil o fân an/fanteision'. Yn yr un modd, nid yw beirniadaethau o'r fath yn wir am bob un sy'n cymryd rhan mewn ymchwil o'r persbectif hwn (gweler, er enghraifft, Carroll *et al*., 2019; Pyyry a Tani, 2019; Soreaunu a Hurducaș, 2016), yn enwedig y rheini sy'n archwilio ac yn gweithio gydag ymagweddau ôl-wladychol a dadwladychol, ffeministaidd a chwiar (er enghraifft, Aitken, 2018a; Burman, 2018; Dyer, 2017; Kraftl, 2020a; Kraftl *et al*., 2019; Silver, 2020), neu'r rheini sy'n ystyried hawliau plant sy'n anelu i weithio gyda dealltwriaethau lleoledig a pherthynol o hawliau yn hytrach na'u hystyried fel bod yn berchen i ddalwyr hawliau unigol (Aitken, 2018a; Wilson, 2022).

Yn wir, y man cychwyn ar gyfer llawer oedd y feirniadaeth o'r plentyn dyneiddiol rhyddfrydol o ddatblygiadaeth fel elfen hanfodol wladychol, ac y gall arddulliau ôl-ddynol gynnig llwybr amgen i fodelau datblygiad rhydwythiadol (Burman, 2018) o'r fath. Mae'r angen i gydnabod agweddau moesegol ymchwilio i a damcaniaethu plentyndod fel rhan o'r 'don newydd' wedi ei bwysleisio. Mae Holloway *et al*. (2019, td. 465) yn nodi y gall yr arddull 'gael ei ddefnyddio orau o'i glymu i ddadansoddiad beirniadol o anghydraddoldebau pŵer'; mae Burman (2019, td. 6) yn dadlau'r achos dros 'ddulliau gweithredol sy'n deall arferion ymchwil (yn cynnwys arferion academaidd) fel ymyriadau gwleidyddol sy'n dod â chyfrifoldebau a chyfleoedd ar gyfer undod a thrawsnewidiad'.

2.2.4 Y plentyn cyffredinol, gwahaniaeth, anghydraddoldeb a chroestoriadedd

Gwnaeth yr astudiaethau cymdeithasol 'newydd' o blentyndod a'u holynwyr lawer i herio'r lluniad cymdeithasol o'r 'plentyn delfrydol cyffredinol' a geir mewn defnydd gorsyml, dadgyd-destunol a thechnegol o seicoleg datblygiad, er enghraifft mewn asesiadau datblygiadol ac academaidd safonedig ac arferion materol-cwmpasog cysyniadau megis 'oedrannau a chyfnodau' (Punch a Tisdall, 2012; Robinson a Jones Diaz, 2006) ac 'oedi yn natblygiad' (Gabriel, 2020; Goodley *et al*., 2020; Grech, 2021; Wood, 2020). Mae astudiaethau o fywydau bob dydd plant wedi archwilio dosbarthiadau cymdeithasol penodol fel rhywedd, hil, dosbarth, an/abledd, rhywioldeb a chyfeiriadedd rhywiol, ethnigrwydd, crefydd a diwylliant.

Ond eto, mae beirniaid (er enghraifft Balagopalan, 2019; de Castro, 2020; de Graeve, 2015; Dowd, 2016; Dumas a Nelson, 2016; Dyer, 2017) yn nodi bod dim ond disgrifio'r gwahaniaethau hyn yn annigonol, yn wir mae dim ond disgrifio'n aml yn gwaethygu'r amodau sy'n eu gosod ar wahân, 'gan symleiddio ffugion cymdeithasol sy'n cynhyrchu anghydraddoldebau yn y broses o gynhyrchu gwahaniaeth' (McCall, 2005, td. 1773). Mae Balagopalan (2019) yn pwysleisio'r angen i fynd i'r afael â hanesoldeb mewn ymchwil gyda phlant. Mae Dyer (2017) yn dadlau'r achos dros ddamcaniaeth gwiar fel methodoleg ar gyfer astudio plant ac nid yn unig i sefydlu hunaniaethau plant cwiar. Mae Dumas a Nelson (2016, td. 30) yn dadlau bod 'pob plentyn tlawd a phlentyn o liw yn dioddef trwy fod y tu hwnt i ddychymyg y cyhoedd o'r hyn mae plentyndod yn ei olygu'.

Y tu hwnt i astudiaethau plentyndod, mae angen mynd i'r afael hefyd â materion ehangach pŵer sy'n gynhenid yn y broses o gynhyrchu gwybodaeth yn ogystal â'r hyn mae dealltwriaeth dderbyniedig o'r fath yn ei gyflawni ac yn ei dragwyddoli. Mae Salami (2020) yn defnyddio'r term 'Ewrobatriarchaidd' i ddisgrifio'r modd trechol o gynhyrchu gwybodaeth sydd yn sail i ac sydd hefyd yn cynhyrchu perthnasau bob dydd, fframweithiau proffesiynol a pholisïau, gan nodi er gwaethaf ei gyflawniadau gwych a'i flaenoriaeth i resymegedd ei fod yn 'naratif gwneuthuredig a rhagfarnllyd sy'n canoli gwynder a gwrywedd yn gwbl haerllug' (td. 20). Noda Leong (2016, td. 12) hefyd, 'Caiff damcaniaethau beirniadol a gynhyrchir gan ysgolheigion sydd ddim yn wyn … eu labelu'n gyson fel persbectifau lleiafrifol sydd â fawr ddim i'w wneud gyda chwestiynau cyffredinol neu ontolegol'.

Mae trosiad y plentyn cyffredinol wedi ei glymu yn nynameg grym cynhyrchu gwybodaeth (Dowd, 2016) yn ogystal â phrosesau cysylltiedig globaleiddio (Aitken, 2018a), yn cynnwys yr hyn mae Moss (2017, td. 14) yn ei alw'n 'stori marchnadoedd' ac yn 'stori ansawdd ac elw mawr'. Ceir tybiaeth am y 'plentyn cyffredinol' (de Castro, 2020) sy'n seiliedig yn hanesyddol ar normau sy'n wyn, patriarchaidd, heteronormadol, Ewropeaidd/UDA a dosbarth canol (Abebe, 2019; Burman, 2019; Butler *et al*., 2019; Dowd, 2016; Dyer, 2017; Hanson *et al*., 2018; Robinson a Jones Diaz, 2006; Shallwani, 2010; Smith, 2011; Thorne, 2007; VandenBroeck a Bouverne-De Bie, 2006). Mae beirniadaethau tebyg wedi'u gwneud am y dybiaeth o blentyn cyffredinol yn CCUHP. Mae beirniadaethau wedi dangos cyffelybiaeth rhwng datblygiadaeth fel y'i cymhwysir i blentyndod ac agweddau gwladychol tuag at ddatblygiad rhyngwladol, sy'n lleoli plant a gwledydd 'sy'n datblygu' fel elfennau anghyflawn ac ar lwybr llinellol tuag at aeddfedrwydd o fewn cyd-destun cyfalafol a thechnolegol byd-eang (Aitken, 2018a; Burman, 2019; Cheney, 2019; Hanson *et al*., 2018; Moss, 2017). Noda Balagopalan (2019) sut caiff astudiaethau empirig i 'wahanol' blentyndodau (yn ei hachos hi, blentyndodau'r byd mwyafrifol) eu hystyried fel enghreifftiau sydd un ai'n gwrthwynebu neu'n ailddatgan y plentyndod 'delfrydol' normadol (Ewro-Americanaidd) a phur anaml y'u defnyddir ar gyfer damcanu ehangach ar blentyndodau. Yn aml, mae gosod plant mewn categorïau 'eraill'

yn eu cyflwyno fel dioddefwyr bythol (de Graeve, 2015). At hynny, fel gydag arddulliau ôl-datblygiaethol tuag at astudiaethau plentyndod yn gyffredinol[24], mae'r astudiaethau hyn wedi cael effaith cyfyngedig ar bolisi ac arfer: mae naratifau trechol yn parhau i fod yn gyndyn i newid (Cheney, 2019; Moss, 2017; Punch, 2016).

Astudiaethau plentyndod plant an/abl

Er gwaethaf ymrwymiad honedig i symud y tu hwnt i syniadau normadol o'r 'plentyn delfrydol' cyffredinol yn astudiaethau cymdeithasol plentyndod yn ogystal ag arddulliau anghynrychiadol, mae plant anabl yn dal i fod un ai'n absennol neu'n cael eu cyflwyno fel 'bod â phroblemau neu eu bod yn broblemau' (Curran a Runswick-Cole, 2014, td. 1617; Runswick-Cole a Curran, 2020). Mae plant anabl yn wynebu cael eu heithrio a disgwrs diffyg mewn ymchwil datblygiaethol prif ffrwd, yn enwedig yn ei ymddangosiad mewn polisi addysgol ac arferion asesu (Goodfellow a Burman, 2019) sy'n gosod plant anabl fel eu bod y tu allan i'r trywydd normal (Burman, 2007; Curran a Runswick-Cole, 2014; Wickenden, 2019). Yn wir, mae disgwrs diffyg o'r fath yn cyflawni swyddogaeth angenrheidiol o sefydlu'r hyn sy'n 'normal' trwy eithrio a phatholegyddu, er gwaethaf ymdrechion ambell seicolegydd addysg i'w gwrthod (Goodfellow a Burman, 2019). Ond eto, mae Curran a Runswick-Cole (2014) yn dadlau hyd yn oed yn y canghennau hynny o astudiaethau plentyndod sy'n anelu i feirniadu'r plentyn 'safonol' a phwysleisio amrywiaeth, yn cynnwys dulliau ôl-ddynol a materolaidd newydd, mae'r plentyn cyfryngol ymreolus yn dal i lechu (Abebe, 2019; Balagopalan, 2019; Konstantoni, 2012; Kraftl, 2013; Spyrou *et al*., 2019)[25] ac mae categorïau'n dal i dueddu i fod yn rhwymedig a normadol. Yma eto, mae an/abledd un ai'n dal i fod yn absennol neu 'Mae plant anabl yn bresennol fel gwrthrychau toredig a heb oedran, rhywedd, hil, dosbarth ac ethnigrwydd neu statws fel brodyr a chwiorydd, wyrion/wyresau a ffrindiau' (Runswick-Cole a Curran, 2020, td. 89), gan anwybyddu profiadau byw plant anabl neu ddadansoddi eu cyrff a'u bywydau fel rhywbeth 'arall'.

I'r un perwyl, mae astudiaethau an/abledd wedi gwneud llawer i amlygu cyfyngiadau a gorthrwm y modelau meddygol ac elusennol o anabledd ac i gyflwyno anabledd fel mater cymdeithasol, yn bennaf trwy hyrwyddo'r model cymdeithasol o anabledd, sy'n dadlau mai strwythurau cymdeithasol sy'n anablu yn hytrach na namau'r unigolyn. Gan leoli tarddiad y model cymdeithasol yng ngwleidyddiaeth hunaniaeth y 1970au ar 1980au, mae Shakespeare (2014) yn dadlau mai un o'i gryfderau oedd bod ganddo strategaeth wleidyddol glir, sef, i ddynodi a dileu rhwystrau sy'n anablu. At hynny, roedd ystyried anabledd fel mater o gyfiawnder cymdeithasol yn hytrach na diffyg unigolyn yn rhyddhaol. Ond eto, ochr yn ochr â'r cryfderau cydnabyddedig hyn, mae beirniadaethau o'r model cymdeithasol yn dadlau bod y model cymdeithasol, yn gyfochrog â datblygiadau mewn damcaniaethau cymdeithasol, diwylliannol ac athronyddol yn fwy cyffredinol, wedi rhagori ar agweddau corfforedig a biolegol namau ac arlliwiau eraill mwy cymhleth profiadau byw (Goodley, 2017). Mae wedi tyfu'n rhy sefydlog a chaeth yn ei wahaniad deuolaidd o'r cymdeithasol a'r biolegol, o anabledd ac amhariad cymdeithasol, mewn ffyrdd oedd yn broblemus yn wleidyddol (o ran eiriol ar ran namau penodol) ac yn ymarferol (o ran gwrthod ymyrraeth feddygol) (Shakespeare, 2014). Mae eraill yn dadlau ei fod yn methu talu sylw i agweddau rhyweddedig, dosbarthedig a hilyddol an/abledd (Curran a Runswick-Cole, 2014).

Ond eto, nid yw datblygiad astudiaethau anabledd beirniadol, tra'n cynnig llawer ar gyfer ymchwilio i fywydau pobl anabl, yn canolbwyntio ar blant a phlentyndod. Mae cyfleoedd a diffygion astudiaethau plentyndod yn ogystal ag astudiaethau anabledd beirniadol wedi cynhyrchu cangen o astudiaeth a elwir yn 'astudiaethau plentyndod plant anabl', sy'n anelu i symud y tu hwnt i bwyslais ar amhariad neu eithrio i ddogfennu bywydau bob dydd plant anabl (Goodley *et al*., 2020; Curran a Runswick-Cole, 2014; Runswick-Cole *et al*., 2018). Daeth yr alwad am astudiaethau o'r fath oddi wrth blant a phobl ifanc anabl a'u cefnogwyr, ac mae moeseg astudiaethau ymchwil yn dechrau gyda phrofiadau plant anabl eu hunain. Y nod yw am 'agenda ar gyfer newid sy'n anelu i ysgwyd

[24] Gweler adran 2.3.7.

[25] Gweler hefyd adran 2.2.2.

blaenoriaeth y "norm" Ewroganolog' (Curran a Runswick-Cole, 2014, td. 1623-1624). Mae astudiaethau'n tynnu ar lawer o'r syniadau a archwilir yn adran 2.2.3, yn cynnwys ôl-ddyneiddiaeth a materoliaeth newydd (er enghraifft, de Schauwer *et al*., 2016; Goodley a Runswick-Cole, 2012; Liddiard *et al*., 2019).

At hynny, mae ysgolheigion plentyndod wedi archwilio nifer o arddulliau ar gyfer mynd i'r afael â'r her o oresgyn y syniad diysgog o'r plentyn 'delfrydol' cyffredinol (gwyn, gwryw, dosbarth canol, ddim yn anabl) a'r haenau o gategorïau o blant sydd yr un mor broblemus. Mae Silver (2020) yn dadlau dros Astudiaethau Plentyndod Trawsnewidiol (TCS), sy'n cynnwys 'ailgymysgu' astudiaethau plentyndod rhyngddisgyblaethol, 'sy'n pontio ffiniau'. Byddai arddull o'r fath yn canolbwyntio ar gyfiawnder trawsnewidiol, gan anelu i atgyweirio'r amodau personol, systemig a strwythurol amlhaenog sy'n 'gwneud unigolion yn agored i achosi ac yn aml i brofi niwed, a hynny ar yr un pryd' (td. 179). Gall defnyddio methodoleg ffeministaidd helpu i symud y tu hwnt i'r mantra ymchwil foesegol o beidio gwneud niwed tuag at ddiffuantrwydd radicalaidd a pherthynas ymatblyg o gariad a gofal, gan dalu sylw i sut y mae doethineb plant yn cael ei rannu a'i gynhyrchu a sut mae hynny'n hysbysu arfer a pholisi.

Croestoriadedd

Efallai y bydd y cysyniad o groestoriadedd yn ddefnyddiol wrth edrych y tu hwnt i gategorïau fel hunaniaethau cynrychioliadol sefydlog a thuag at y *broses* o ddarostyngiad a braint: nid pwy ond sut. Mae croestoriadedd yn derm a fathwyd gan Kimberlé Crenshaw, athro yn y gyfraith o'r DU, un o gyd-sefydlyddion y Theori Feirniadol Hil, gyda'r nod o symud y tu hwnt i'r fframwaith echelin unigol o gategorïau o wahaniaeth (ble roedd hiliaeth yn ymwneud yn bennaf â dynion Du a ffeministiaeth yn ymwneud yn bennaf â menywod gwyn) ac i amlygu yn ogystal â gwrthsefyll 'effeithiau cyfamserol a rhyngweithiol rhywedd, hil, dosbarth, cyfeiriadedd rhywiol, a tharddiad cenedlaethol (ac eraill) fel categorïau gwahaniaeth' (Bassel ac Emejulu, 2010, td. 518). Mae'r cysyniad wedi ymledu'n eang, ochr yn ochr â beirniadaethau bod tarddiad y term, llafur emosiynol yr ysgolheigion ffeministaidd Du cychwynnol, a bwriadau gwreiddiol yr arddull heb eu hanrhydeddu'n ddigonol (Konstantoni ac Emejulu, 2016). Mae croestoriadedd yn fwy na fframwaith dadansoddol all gydnabod rhyngweithiadau *mewngategorïaidd* cymhleth pŵer, darostyngiad a braint (McCall, 2005), mae'n 'arfer gwrth-lywodraethol sy'n anelu i herio a disodli gwynder llywodraethol wrth enwi a chyfreithloni mathau penodol o wleidyddiaeth, llunio polisi a chynhyrchu gwybodaeth' (Konstantoni ac Emejulu, 2017, td. 8).

Gyda'r persbectif rhyddfreiniol hwn mewn golwg, mae croestoriadedd yn cynnig fframwaith dadansoddol a gweithredol defnyddiol ar gyfer astudiaethau plentyndod (Alanen, 2016; Butler *et al*., 2019; de Graeve, 2015; Konstantoni *et al*., 2014; Konstantoni ac Emejulu, 2017; Rodó-de-Zárate, 2017), er, fel y noda Thorne (2004, td. 404), 'mae'n heriol nid yn unig i ddynodi, ond hefyd i roi sylw yn systematig i wahaniaethau cymdeithasol lluosog, allai fwyhau, gwrth-ddweud, tawelu, troi a siapio ei gilydd mewn ffyrdd eraill'. Yn aml iawn bydd y 'gwahaniaethau cymdeithasol lluosog' hyn i'w gweld yn iaith categorïau sydd mewn perygl o bennu ac eithrio'r rheini sydd ddim fel pe baent yn ffitio – yr hyn mae Cho *et al*. (2013, td. 787) yn eu galw'n 'broblem "ac yn y blaen" eponymaidd'. Mae croestoriadedd yn cynnig rhyw obaith o symud y tu hwnt i gyfyngiadau ffiniau categorïau.

Mae Hanson a Peleg (2020) yn nodi bod y term 'croestoriadedd' wedi ei fathu yn yr un flwyddyn ag y mabwysiadwyd CCUHP (1989). Wrth ystyried sut allai'r cysyniad dynnu sylw at ymyrryd ar hawliau plant ar sail ystod o ffurfiau eraill o orthrwm, maent yn pwysleisio pwysigrwydd ystyried croestoriadau fel mwy na chasgliad syml o hunaniaethau ond fel elfennau cydblethedig a chymhleth. Maent yn cydnabod hefyd, fodd bynnag, 'nad yw dadansoddiad annatodol a awgrymir gan groestoriadedd, sy'n cychwyn trwy edrych ar wahaniaethau rhwng unigolion yn hytrach na chyffelybiaethau, yn hawdd i'w gweithredu'n empiraidd' (Hanson a Peleg, 2020, td. 25).

Yn eu hadroddiad o seminar oedd yn archwilio croestoriadedd mewn astudiaethau plentyndod, noda Konstantoni *et al*. (2014, td. 7)

> 'pwysigrwydd lleoliad, symudedd, amser, lle a gofod ar gyfer deall hunaniaethau ac anghydraddoldebau croestoriadol plentyndod. Mewn geiriau eraill, ble bynnag mae plant a phobl ifanc, mae'r ennyd hanesyddol y maent yn byw ynddi a'r mannau cyhoeddus a phreifat y maent yn eu meddiannu o bwys allweddol i ddeall eu profiadau cymhleth.'

Yn debyg iawn, mae Horton a Kraftl (2018a, td. 928) yn awgrymu ymestyn y syniad o groestoriadedd i gynnwys prosesau ac affeithiau materoldebau cymdeithasol bob dydd, gan blygu at ei gilydd 'afael beirniadol a gwleidyddol' croestoriadedd gyda 'chymhlethdodau a bywiogrwydd materol-cymdeithasol' bywydau plant trwy ddadansoddiad *all*-doriadol. Yn ogystal ag ymateb i'r feirniadaeth (a ddisgrifiwyd uchod) bod ffocws dulliau perthynol ar y micro fanylion o gyfarfyddiadau gydag eraill materol ac annynol yn gallu cuddio trais anghydraddoldebau gwleidyddol-gymdeithasol ac economaidd (Holloway *et al*., 2019; Leong, 2016; Mitchell ac Elwood, 2012), mae Horton a Kraftl (2018a) hefyd yn anelu i ymestyn y cysyniad o groestoriadedd i gynnwys prosesau materol-gymdeithasol a daearyddiaethau cymdeithasol, gwleidyddol ac economaidd ehangach. Mae naratifau o'r fath yn arddangos croestoriadau cymhleth darostyngiad a braint, tlodi a hiliaeth.[26]

Cysyniad cyfredol arall mewn astudiaethau plentyndod sy'n anelu i symud y tu hwnt i sefydlogrwydd categorïau yw'r cysyniad o dra-amrywiaeth. Unwaith eto, mae'r cysyniad yn anelu i ehangu gwaith ar uwchamrywiaeth hunaniaethau ethnig lluosog (mewn dinasoedd yn bennaf) sydd, er yn gwerthfawrogi cymhlethdodau hunaniaeth y tu hwnt i grwpiau ethnig ehangach, yn dal i weithio gyda chategorïau unigol ac wedi ei feirniadu am fod yn orsyml. Mae'r syniad o dra-amrywiaeth, a gynigwyd gan Tasan-Kok *et al*. (2013), yn symud y tu hwnt i gategorïau o amrywiaeth economaidd-gymdeithasol, cymdeithasol ac ethnig i gynnwys gwahaniaethau amlwg bob dydd ffyrdd o fyw, agweddau a gweithgareddau. Mae hyn yn agor y drws ar gyfer arddulliau anghynrychioliadol a materol tuag at astudiaethau plentyndod i weithio gyda gwleidyddiaeth hunaniaeth gynrychioliadol (Kraftl *et al*., 2019) mewn ffyrdd mwy manwl a dynamig sydd hefyd yn rhoi sylw i gyfarfyddiadau bob dydd gyda'r materol ac i natur berfformiadol hunaniaethau sy'n codi o gyfarfyddiadau o'r fath.

Cwestiynu 'y plentyn' mewn astudiaethau plentyndod

Mae'r broblem o gyffredinolrwydd a gwahaniaeth yn cael ei dadlau'n egnïol mewn astudiaethau plentyndod. Mae union gategori y 'plentyn' yn rhagdybio unrhywiaeth a ffin sy'n gwahanu'r 'plentyn' a'r hyn sydd 'ddim yn blentyn', hynny yw, yr oedolyn. Mae cyffredinolrwydd o'r fath yn gwneud gwahaniaethu a lluosogrwydd yn anodd i'w damcaniaethu, gan fod 'gwahaniaethu wedi ei rwydo mewn model cynrychioliadol' sydd â'r union swyddogaeth i 'ddynodi unrhywiaeth' (Dahlbeck, 2012, td. 6). Mae hunaniaeth sefydlog y 'plentyn' yn cynrychioli pob plentyn yn eu gwahaniaeth oddi wrth oedolion a'r unig newid yw'r llwybr llinellol penodedig tuag at aeddfedrwydd ac oedolaeth. Mae hyn yn wahaniaeth o bersbectif cynrychioliadol. O bersbectif *perthynol*, ar y llaw arall, nid yw gwahaniaeth yn cael ei ogynnwys o fewn unrhywiaeth trwy gategorïau cynrychioliadol, ond yn hytrach mae'n tyfu'n gyfnewidiol ac yn barhaus: mae 'tyfu i fod' yn broses barhaus o lanw a thrai a newid yn hytrach na thyfu'n deleolegol i fod yn 'rhywbeth arall' (Dahlbeck, 2012; Lester, 2020; Tarulli a Skott-Myrhe, 2006). Mae Alderson (2016) yn dadlau y gall ffocws gormodol ar blant arwain at wthio materion eraill sy'n effeithio ar blant, fel gwleidyddiaeth neu economeg, i'r cyrion.

[26] Trafodir y syniadau hyn ymhellach ym mhennod 4.

Mae rhai o ysgolheigion y 'don newydd' yn dadlau efallai bod angen i astudiaethau plentyndod ddiganoli'r plentyn. Mae 'Astudiaethau Plentyndod', yn anochel, yn lluniadau plentyndod fel categori, boed yn gyffredinol ai peidio (Hammersley, 2016). Fodd bynnag, os yw persbectifau ôl-ddynol yn anelu i symud oddi wrth anthropoganoledd[27] ac oddi wrth arbenigrwydd dynol tuag at bersbectifau perthynol, yna efallai y dylai astudiaethau plentyndod ddilyn llwybrau ymholi tebyg. Awgryma Spyrou (2017) y gall talu sylw i'r prosesau perthynol ble mae plant ac endidau dynol ac annynol eraill yn newid neu'n dod i fodolaeth trwy gyfarfyddiadau, ehangu ffyrdd o feddwl am blentyndod. Gall cam o'r fath ddenu prosesau eraill nad ydynt yn cael eu hystyried yn aml fel agweddau o'r hyn all fod yn faes astudiaeth mewnblyg sydd, ar y cyfan, wedi ymchwilio i faterion sy'n canolbwyntio ar y plentyn fel addysg, chwarae, hawliau plant neu lafur plant, neu hyd yn oed faterion sy'n ymwneud â chyfranogiad plant all, yn ddiarwybod, bennu a gwahanu safbwyntiau plant oddi wrth eu perthnasau gyda bodau dynol ac annynol eraill. Mae edrych ar bynciau astudio cymhleth, ehangach fel yr Anthroposen,[28] cyfalafiaeth, iechyd neu hyd yn oed derfysgaeth yn galw am ddiganoli plant a gweithio gydag ysgolheigion mewn meysydd eraill a bod yn agored i bynciau dieithr a gwahanol.

Mae cynnig Kraftl (2020) i ystyried 'ar ôl' plentyndod yn haeru ei fod yn mynd ymhellach a'i fod yn fwy diymhongar na'r awgrymiadau i 'ddiganoli' plentyndod. Mae materoldeb, gwleidyddiaeth a phragmateg bywydau plant sy'n cynhyrchu niwed, trais neu drawma yn gymhleth ac awgrymog (a gallant, ar adegau, hefyd gynnwys gwiriondeb a chwarëusrwydd). Mae'n dadlau dros ddefnyddio, fel man cychwyn, nid y plant neu blentyndod ond y casgliad eang o bethau a phrosesau sydd ynghlwm ym mywydau plant (fel dŵr, bwyd, plastigau, y cyfryngau cymdeithasol a llawer mwy), ar draws gwahanol raddfeydd, gofodau ac amserau. Gall hyn gynnwys gweithio gyda disgyblaethau a phroffesiynau sy'n ymddangos fel nad ydynt yn perthyn dim i'w gilydd, a bod yn barod ar adegau i *beidio* talu sylw i blant, am ychydig o leiaf, i symud y ffocws i fateroldeb a phrosesau ble mae plant – ac eraill – yn gysylltiedig.

Ond eto, mae gwerth gwleidyddol plentyndod fel categori wedi ei ddadlau hefyd (gweler, er enghraifft, Alanen, 2016; James, 2010; Qvortrup, 2008, dyfynnwyd yn James, 2010). Yr achos yma yw bod ffocws ar wahaniaeth a lluosogrwydd yn gwanhau 'pŵer gwleidyddol categori unigol plentyndod, sy'n bodoli yn ei gallu i dynnu sylw at y ffordd y mae plant ym mhobman yn cael eu gwthio i'r cyrion ac yn cael eu gwneud yn anweladwy mewn polisi cymdeithasol ac economaidd' (James, 2010, td. 488).

Plentyniaeth (*Childism*)

Un enghraifft o astudiaethau plentyndod cyfoes yn gweithio mewn ffordd berthynol gyda'r plentyn categorïaidd yw 'plentyniaeth'. Defnyddir y term mewn tair ffordd wahanol, sydd weithiau'n groesddywedol, ac weithiau'n gyflenwol.

Yn gyntaf, gall gyfeirio at ragfarn yn erbyn plant fel grŵp pendant, fel y'i defnyddir yng ngwaith Young-Bruehl (2009, 2012) a Barbre (2012, 2013), yn bennaf o safbwynt seicdreiddiol wnaeth adfywio defnydd cynharach o'r term (Wall, 2022a, 2022b). Mae'r ddealltwriaeth hon o'r term wedi ei defnyddio'n fwy diweddar gan Adami a Dineen (2021) yn eu dadansoddiad o sut y datgelodd penderfyniadau a wnaethpwyd yn ystod y pandemig COVID-19 wahaniaethu systematig yn erbyn plant. Roedd gwahaniaethu o'r fath yn cynnwys cyfeirio at blant fel cludwyr yr haint, cau ysgolion a'r newyn cysylltiedig ymhlith plant, cau gwasanaethau cymorth i blant a blaenoriaethu gweithwyr a busnes dros blant bregus, gan arwain at gyfyngu ar symudiadau plant ac at gynnydd mewn trais tuag at blant. Maent yn dadlau bod gwahaniaethu o'r fath yn strwythurol, ei fod yn system o anghyfiawnder cymdeithasol sydd wedi ei wreiddio mewn polisi, y gyfraith a disgwrs bob dydd sy'n gweithredu mewn ffyrdd croestoriadol ar blant fel grŵp cymysgryw. Mae cysyniad plentyniaeth yn enwi gwahaniaethu o'r fath ac, o ganlyniad, gall helpu i'w ddynodi ac i fynd i'r afael â'r mater.

[27] Mae anthropoganoledd yn golygu 'y bod dynol yn y canol' ac mae'n cyfeirio at y gred hollbresennol bod bodau dynol wrth galon bywyd.

[28] Mae 'Anthroposen' yn cyfeirio at yr enw answyddogol a roddir i'r oes bresennol pan mae gweithgarwch dynol wedi cael effaith sylweddol ar yr hinsawdd ac ecosystemau (Natural Geographic, 2022).

Mae ail ddefnydd y term ym maes damcaniaeth lenyddol ac mae'n cyfeirio at oedolion yn darllen llenyddiaeth fel pe baent yn blant, gan ddarllen llenyddiaeth plant (yn bennaf) o safbwyntiau plant ac, o ganlyniad, yn dadadeiladu rhagfarnau oedolion. Mae'r defnydd hwn, a gyflwynwyd yn bennaf yng ngwaith Peter Hunt (1991) ac wedi hynny Sebastian Chapleau (2004, 2007) heb ei ddefnyddio fawr ddim yn ddiweddar, yn dilyn cael ei feirniadu'n gryf am hanfodoli persbectifau plant (Wall, 2022a, 2022b).

Mae trydydd defnydd y term wedi codi o astudiaethau plentyndod ac yn enwedig o waith yr athronydd gwleidyddol John Wall (2010, 2013, 2022a). Cyflwynir hwn fel dull grymusol sy'n anelu i sicrhau bod astudiaethau plentyndod yn ymwneud mwy â materion cymdeithasol ehangach (Wall, 2022a). Os gellid cyffelybu'r ddealltwriaeth gyntaf o blentyniaeth uchod â rhywiaeth, yna mae'r drydedd ddealltwriaeth hon yn gyfatebol â ffeminyddiaeth yn ogystal â mudiadau hanfodol eraill fel ôl-ryweddiaeth, ôl-ddyneiddiaeth, gwrth-hiliaeth, dadwladychiaeth ac amgylcheddaeth (Wall, 2022a, 2022), gan nodi 'tra gall "aethau" fod yn ddulliau di-awch, fe allant ac y maent hefyd yn darparu lensys damcaniaethol cryf ar gyfer astudio beirniadol a gweithredaeth' (Wall, 2022a, td. 257). Mae Wall yn dadlau hefyd bod plant yn cyfrif am draean o boblogaeth y byd, a bod y cysyniad o batriarchaeth yn ymwneud â goruchafiaeth y tad yn ogystal â dynion dros fenywod. Mae arddull plentyniaeth yn anelu nid yn unig i ddatgelu a beirniadu strwythurau pŵer oedolaeth ond hefyd i alluogi profiadau plant i newid ysgolheictod yn ogystal â chymdeithasau (Wall, 2022b), ac i ganfod 'yn y plant eu hunain yr adnoddau i wneud cymdeithasau'n fwy cyfiawn' (The Childism Institute, 2021). Sefydlwyd y Childism Institute yn 2019 ac mae ei bwrdd ymgynghorol yn cynnwys nifer o ysgolheigion plentyndod (y mae nifer ohonynt wedi'u dyfynnu yn yr adran hon) sy'n cynnig amrywiol bersbectifau i'r nod o symud astudiaethau plentyndod 'o gydnabod cydraddoldeb plant ac oedolion i gwestiynu hefyd y tybiaethau strwythurol sylfaenol sy'n diffinio'r cydraddoldeb hwn yn y lle cyntaf' (Childism Institute, 2022). Mae hyn yn cynnwys cymdeithaseg, gwleidyddiaeth, hawliau plant, croestoriadedd, y berthynas rhwng y cenedlaethau, gweithredaeth plentyndod, amgylcheddaeth, crefydd, addysg, chwarae plant a mwy (Wall, 2022a, 2022b).

Mae Adami a Dineen (2021) yn beirniadu'r drydedd ddealltwriaeth hon am ei thybiaeth y gall oedolion eiriol dros gyfiawnder i blant heb roi sylw'n gyntaf i'w gogwyddion a'u rhagfarnau eu hunain. Mae Wall (2022a), yn debyg iawn, yn beirniadu'r ddealltwriaeth gyntaf fel bod yn negyddol a mabwysiadu safbwynt diffyg yn hytrach na safbwynt cyfryngol o blentyndod. Er hynny, mae'r ddwy ymagwedd yn anelu i weithio gyda'r cysyniad o blentyndod fel categori mewn ffyrdd croestoriadol tuag at gyfiawnder cymdeithasol.

2.3 Plentyndod, chwarae a pholisi cymdeithasol

Un feirniadaeth fynych o astudiaethau cymdeithasol plentyndod, yn ogystal ag ymagweddau anghynrychioliadol, ôl-ddynol a materol newydd, yw eu bod yn aml yn breintio'r diwylliannol-gymdeithasol a'r bob dydd ar lefel micro dros economeg wleidyddol fwy macro plentyndod (gweler, er enghraifft, Hart a Boyden, 2019; Katz, 2018, 2019; Spyrou *et al.*, 2019), er bod hynny o fewn dealltwriaeth o ddrysni perthynol, ymddangosiad a chydnabod 'gwleidyddiaeth fel elfen ddiamheuol o bob bywyd dynol yn cynnwys plentyndod ac ieuenctid' (Kallio a Häkli, 2013, td. 1). Mae ystyron yr hyn sy'n wleidyddol wedi ei ymestyn i 'wleidyddiaeth leiaf' (Dahlberg a Moss, 2005; Lester, 2013)[29] o arferion a chyfranogiad bob dydd plant. Tra bo hyn i'w groesawu, gall dagu cymhlethdodau terfynau cyfreithiol, polisi a strwythurol i fywydau plant (Mitchell ac Elwood, 2012). Fel y noda Morrow (2012, td. 6):

[29] Defnyddir 'lleiaf' yma i ddisgrifio arferion bob dydd y gellir eu deall fel math o weithredaeth ficro-wleidyddol. Mae hyn yn golygu ei fod yn wahanol i Wleidyddiaeth (gydag 'W' fawr) raglenedig y pleidiau gwleidyddol a phrosesau gwleidyddol ffurfiol.

‘Mae’r goblygiadau i blant o ganlyniad i anghydraddoldeb, marchnadeiddio cynyddol o bob agwedd o fywyd cymdeithasol (yn cynnwys materion yr arferai’r wladwriaeth ddelio â hwy, fel addysg ffurfiol ac iechyd), talu budd-daliadau lles yn amodol ar ymddygiad rhieni a phlant a’r agweddau cynyddol gosbol tuag at bobl sydd ddim yn ffitio’r math delfrydol tybiedig o blentyn/person ifanc, sy’n arwain at garcharu ac eithrio cymdeithasol pellach – mae’r rhain i gyd yn gwestiynau sy’n berthnasol yn fyd-eang y gallai economegwyr, athronwyr gwleidyddol a chymdeithasegwyr ymuno â’i gilydd, yn ddefnyddiol iawn, i’w archwilio.’

Mae angen, felly, i archwilio’r gofod rhwng a’r croestoriadau o ficro-wleidyddiaeth bob dydd a macro-wleidyddiaeth polisi cyhoeddus (Kallio a Häkli, 2013; Press a Skattebol, 2007). Tra bo’r feirniadaeth gyfoes o bolisïau neoryddfrydol, cyffredinol ac unigolyddol yn bwysig, gallai hefyd ‘guddio’r potensial i bolisi fod yn ailddosbarthol’ (Press a Skattebol, 2007, td. 182). Mae’r adran hon yn ceisio gweithio gyda’r gofod rhwng polisi, astudiaethau polisi, beirniadaeth a phragmatiaeth i archwilio posibiliadau ar gyfer cyfiawnder cymdeithasol a gofodol i blant.

Mae gweddill y bennod hon yn adolygu’r llenyddiaeth ar bolisi cymdeithasol sy’n ymwneud â phlant a chwarae. Mae’n cychwyn gyda throsolwg o’r llenyddiaeth ar blant a pholisi cymdeithasol, gan amlinellu polisi cyfoes a phryderon poblogaidd am blant a dealltwriaethau hanesyddol am chwarae mewn polisi plant. Yna, mae’n symud ymlaen i leoli llunio polisi cyfoes mewn hanes diweddar a’r cyfnod presennol o gyni yn dilyn argyfwng ariannol 2008, gyda ffocws ar fuddsoddiad cymdeithasol fel ffurfiad polisi. Mae’r adran ganlynol yn cynnig cyflwyniad cryno i agwedd Llywodraeth Cymru tuag at lunio polisi ers datganoli, gan amlygu egwyddorion allweddol, yr arddull seiliedig ar hawliau tuag at lunio polisi ar gyfer plant a pholisïau ar gyfer chwarae, yn cynnwys Dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Llywodraeth Cymru. Yna, rydym yn cynnig ystyriaeth o ddeddf radicalaidd a throsfwaol Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) 2015 Llywodraeth Cymru, gaiff ei dilyn gyda chipolwg ar y llenyddiaeth ar bolisi plant a lles. Wedyn, mae’r bennod yn ailymweld â rhai o’r pryderon cyfoes i ystyried ymatebion polisi iddynt ac mae’n cloi gyda sylw cryno ar y berthynas rhwng chwarae a lles. Mae’r bennod yn cloi gyda chynnig dull galluogrwydd perthynol tuag at les plant trwy chwarae all hysbysu gweddill yr adolygiad hwn yn ogystal â chynnig fframwaith ar gyfer polisi chwarae ac eiriolaeth.

2.3.1 Plant, chwarae a pholisi cymdeithasol: trosolwg

‘Mae argymhellion polisi (ar gyfer teuluoedd, ysgolion, llywodraethau, y cyfryngau, a chyrff eraill) yn cael eu gyrru gymaint gan hoff werthoedd ac y maent gan dystiolaeth. Ac mae chwarae, yn rhannol oherwydd anhawster parhaus wrth ddiffinio’r pwnc hwnnw, wedi bod yn destun penodol brwdfrydedd o’r fath. Mae eiriolwyr dros chwarae … yn credu bod y byd yn well o ganlyniad i’w gweithgareddau’ (Henricks, 2015a, td. 6).

Mae’r llenyddiaeth ar hanes polisi cymdeithasol sy’n ymwneud â phlant yn esbonio dealltwriaethau newidiol am natur a gwerth plentyndod a phlant, y problemau cymdeithasol ymddangosiadol sydd i’w datrys, ac ideolegau gwleidyddol a diwylliannol y cyfnod. Mae’n olrhain cynnydd (anwastad) yng nghyfranogiad y wladwriaeth ym mywydau preifat a domestig unigolion a theuluoedd ynghyd â thensiwn paradocsaidd rhwng hynny a phersonoli cyfrifoldeb. Ceir tensiynau tebyg rhwng gwarchod (plant *mewn* perygl) a rheoli (plant *fel* perygl) a rhwng buddiannau plant a buddiannau’r wladwriaeth yn ninasyddion cynhyrchiol y dyfodol (Archer ac Albin-Clark, 2022; Read, 2011; Ryan, 2020; Vignoles a Thomson, 2019). Fel noda Burman (2019, td. 12), ‘o dan gyfalafiaeth hwyr

(a elwir weithiau'n neoryddfrydiaeth),[30] mae'r plentyn yn cael ei drin a'i drafod mewn polisi fel y safle ar gyfer cynhyrchu dinasyddion ufudd ond gweithredol ac economaidd hunangynhaliol'.

Er bod polisïau sydd wedi'u hanelu'n uniongyrchol at blant yn cael eu galw'n bolisi 'cymdeithasol' yn aml, mae hyn yn pylu sut y mae polisïau o'r fath yn gweithredu fel 'y croestoriad rhwng y biolegol a'r cymdeithasol, y meddygol a'r moesol … gyda llygad ar lywodraethu'r dyfodol' (Ryan, 2017, td. 25). Nid yw'r problemau y mae polisi'n anelu i fynd i'r afael â nhw yn gyfyngedig i'r cymdeithasol, fel yr amlygir gan yr ystod o agendâu polisi cymdeithasol cyfoes. Mae hyn yn cynnwys:

- y diddordeb cyfredol yn natblygiad yr ymennydd yn y blynyddoedd cynnar ac yn ystod glasoed, a'r (cam)ddefnydd o niwrowyddoniaeth mewn llunio polisïau, yn enwedig yn y blynyddoedd cynnar (Dallimore, 2019; Edwards *et al*., 2016; Lowe *et al*., 2015; McGimpsey, 2017; Vandenbroeck, 2017; Wastell a White, 2012; Williams a Daniel, 2021);
- gordewdra a gweithgarwch corfforol (Jones a Brunt, 2017; Llywodraeth Cymru, 2015, 2019; O'Hara a Taylor, 2018; Tyler *et al*., 2016);
- iechyd a lles meddyliol a chorfforol plant (Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Blentyndod Ffit ac Iach, 2015; James *et al*., 2021; Lowe *et al*., 2015; Llywodraeth Cymru, 2015, 2019; Ryan, 2017; Wells, 2011a);
- niwroamrywiaeth ac Anghenion Dysgu Ychwanegol (Kirby, 2021; Knight a Crick, 2022; Stenning a Rosqvist 2021);
- cyfiawnder a throseddoldeb ieuenctid (Densley *et al*., 2020; Drakeford, 2010; Gough, 2012; Harding, 2020; Windle *et al*., 2020);
- trosglwyddiad amddifadedd ac ymddygiad gwrthgymdeithasol o rieni i blant (Edwards *et al*., 2022);
- y perthnasau rhwng plant a thechnoleg (Lee a Motzkau, 2011; Robeyns, 2020; Tisdall, 2015a; Tyler *et al*., 2016), marchnadoedd (Bailey, 2011; Burman, 2011; Williams, 2013), trafnidiaeth ac amgylcheddau (Jones a Brunt, 2017; Llywodraeth Cymru, 2021a; Yr Academi Brydeinig, 2020b;) a mwy.

Trafodir rhai o'r materion hyn ymhellach isod.

Mae polisïau sydd wedi'u cyfeirio at blant yn tueddu i ganolbwyntio ar y dyfodol ac maent wedi'u hanelu at gywiro neu atal problemau cymdeithasol, mwyafu cynhyrchiant plant i'r dyfodol a lleihau eu cost i'r wladwriaeth (Lester a Russell, 2013b). Tra bod polisïau cyffredinol fel addysg ac iechyd yn gymwys i bob plentyn, mae eu hathroniaethau gwaelodol, eu cynhyrchiad a'u harferion yn digwydd yn wahanol ar draws grwpiau croestoriadol sydd wedi'u trefnu ar sail dosbarth, hil, rhywedd a'u an/ableddu[31] gyda pholisïau a dargedir yn aml yn gwreiddio anghydraddoldebau ymhellach (Edwards *et al*., 2022; Katz, 2019). Wedi eu geirio (yn llawn bwriadau da) mewn iaith o fynd i'r afael ag anghydraddoldebau, grymuso, cyfleoedd a chyflawni potensial, mae polisïau o'r fath hefyd yn anelu i lywodraethu meddyliau a chyrff plant ac i'w hannog i lywodraethu eu hunain (gweler, er enghraifft, Dauda, 2013; Edwards a Gillies, 2020; Edwards *et al*., 2022; Fisher, 2011; Gagen, 2015; Katz, 2019; Lee a Motzkau, 2011; Lester a Russell, 2013; Lyndon, 2019; Ryan, 2011, 2014a, 2014b, 2017, 2020). Y math yma o lywodraethu yw'r hyn mae Foucault (2008) yn ei alw'n 'fiowleidyddiaeth', neu 'sut y mae rhyddfrydiaeth yn llywodraethu trwy drefnu rheoli ymddygiad er mwyn sicrhau disgyblu cyrff a rheoleiddio poblogaethau' (Wells, 2011a, td. 16). Mae

[30] Mae 'neoryddfrydiaeth' yn cyfeirio at athroniaethau ac arferion gwleidyddol ac economaidd sy'n ystyried bod lles bodau dynol yn codi o 'ryddid entrepreneuraidd unigol' (Harvey, 2007, td. 2) a chasglu cyfoeth. Mae wedi codi o bolisïau yn y 1970au ymlaen sydd wedi gweld y wladwriaeth yn camu'n ôl o rôl lles cymdeithasol traddodiadol, ymyrraeth gynyddol y marchnadoedd ac athroniaethau rheolaethol cysylltiedig ar wasanaethau cyhoeddus a dadreoleiddio systemau ariannol a systemau eraill y credir sy'n cyfyngu ar rymoedd y farchnad.

[31] Defnyddir y term 'an/ableddu' i gyfeirio at y ffyrdd y mae drysni hanes, polisïau ac arferion a gofodau cyson bob dydd yn cael eu profi'n wahanol gan bobl sy'n anabl ac sydd ddim yn anabl.

neoryddfrydiaeth wedi dod â 'gosod cyfrifoldeb' cynyddol ar ddinasyddion i fod yn llai dibynnol ar y wladwriaeth ac i wneud dewisiadau da ynghylch eu 'lles, iechyd, diogelwch ac ansawdd bywyd' eu hunain (Juhila *et al*., 2017, td. 13), a rhai eu plant (Edwards a Gillies, 2020; Edwards *et al*., 2022; Katz, 2019). Mae disgwrs o'r fath wedi lledu i gynnwys y plant eu hunain y disgwylir iddynt hwythau hefyd dyfu'n unigolion ymreolus ac yn bersonol gyfrifol (Diaz-Diaz, 2022).

Y paradeim risg ac atal

Ochr yn ochr â'r mathau hyn o lywodraethu 'mae iaith risg wedi tyfu'n hollbresennol mewn bywyd bob dydd a derbyn statws fel ffilter y bydd pobl yn ei ddefnyddio er mwyn ymateb i a gwneud synnwyr o brofiad' (Walklate a Mythen, 2010, td. 49). Mae disgwrs o'r fath yn berfformiadol (mae'n effeithio ar feddwl ac arferion) ac mae'n amlwg yn niwylliannau magu plant yn ogystal ag mewn polisi, gan ddigwydd mewn ffyrdd sy'n cael eu trefnu'n ôl gwahaniaethau dosbarth, hil, rhywedd ac an/abledd (er enghraifft, Deakin *et al*., 2022; Edwards *et al*., 2015, 2016; Elliott ac Aseltine, 2012; France *et al*., 2010; Gillies *et al*., 2017; Juhila *et al*., 2017; Ryan, 2021; Sharpe *et al*., 2020; Turnbull a Spence, 2011; Vincent a Maxwell, 2016). Mae pryderon ac ofnau rhieni am iechyd, diogelwch a dyfodol eu plant yn cael eu dwysáu gan straeon yn y cyfryngau a mannau eraill (yn cynnwys polisi) ar ystod eang o faterion o newid hinsawdd a geowleidyddiaeth i risgiau bob dydd i iechyd a diogelwch, ynghyd â chyngor ar sut i reoli risgiau o'r fath. Mae Mainland *et al*. (2017) yn sôn am ddiwylliant magu plant newydd sy'n galw ar i rieni lywio trwy'r risgiau hyn er mwyn teimlo eu bod yn cadw eu plant yn ddiogel ac i osgoi cerydd gan eraill.[32]

Mae Katz (2019) yn darparu dadansoddiad gwleidyddol o sut y mae plant wedi'u heffeithio gan yr argyfyngau cyfalafiaeth sydd wedi gweld bwlch cynyddol rhwng y cyfoethog a'r tlawd ochr yn ochr â dadfuddsoddi mewn gwasanaethau cyhoeddus a phreifateiddio cynyddol yr hyn y mae'n ei alw'n 'atgynhyrchu cymdeithasol'. Mae hi'n siarad am yr UDA, ond gallwn weld enghreifftiau o breifateiddio o'r fath yn y DU, yn enwedig yn Lloegr, er enghraifft y twf sylweddol mewn gwersi preifat ac addysg atodol (Pimlott-Wilson a Holloway, 2021), yn cynnwys fel ymateb i gau ysgolion yn ystod y pandemig COVID-19 (Francis, 2020; llywodraeth y DU, 2021) a rhaglen academeiddio ysgolion yn Lloegr (Heilbronn, 2016). Mae Katz (2019) yn cynnig pedwar cyfluniad o'r plentyn, y mae tri ohonynt yn gymwys i'r rheini sydd ag adnoddau preifat i fuddsoddi yn nyfodol eu plant: y plentyn fel crynhoad, nwydd ac addurn (gweler hefyd Vincent a Maxwell, 2016 am bersbectif o'r DU ar hyn). Dyma'r 'rhianta dwys' (Mainland *et al*., 2017) sy'n gweld rhieni – sydd wedi'u codio'n wyn a dosbarth canol (Elliott *et al*., 2015) – yn buddsoddi'n economaidd, yn amserol ac yn emosiynol yn eu plant er mwyn ceisio sicrhau'r dyfodol gorau posibl iddynt mewn byd ansicr. Mae buddsoddiadau o'r fath yn cael eu bwydo gan bryderon cynyddol ac ofn pedwerydd cyfluniad Katz, sef y plentyn fel gwastraff. Gelwir y cyfluniad yn hyn oherwydd, fel yr awgryma Katz, maent yn gyfatebol i fyddin llafur wrth gefn na ellir ei defnyddio ar hyn o bryd; fel gwastraff, maent yn destun llu o strategaethau rheoli gwastraff sy'n seiliedig ar ddosbarth, hil a rhywedd.

Mae'r pryderon a'r ofnau rhieni hyn yn cael eu hadlewyrchu, a'u dwysáu hefyd, gan bolisïau sy'n ymwneud â phlant sy'n aml yn awgrymu bod plant yn *wynebu* risg ac *yn* risg. Ers diwedd y 1990au, mae dadansoddi ffactor risg yn seiliedig ar boblogaeth, sy'n gweithredu ble mae gwyddoniaeth, tystiolaeth a neoryddfrydiaeth yn cwrdd, wedi bod yn sail i lawer o bolisïau ar ymyrraeth ac atal cynnar ym 'mywydau'r rheini sydd â mwyaf o risg o dyfu'n broblemau cymdeithasol yn y dyfodol' (France *et al*., 2010, td. 1193; gweler hefyd Deakin *et al*., 2022; Edwards *et al*., 2015; Featherstone *et al*., 2016; Gillies *et al*., 2017; Maxwell *et al*., 2019; Taylor, 2016; Turnbull a Spence, 2011).

Tyfodd y paradeim risg, atal ac ymyrraeth mewn polisi cymdeithasol yn sylweddol dan lywodraeth Llafur Newydd y DU rhwng 1997 a 2010 (France *et al*., 2010; Turnbull a Spence, 2011), wedi ei bwydo gan ddealltwriaethau penodol o niwrowyddoniaeth ac epigeneteg. Gall disgwrs o'r fath, er yn gwbl ddamweiniol, gynhyrchu syniadau am 'fai', gan unigoli cyfrifoldeb mewn ffyrdd sy'n atgynhyrchu anghydraddoldebau o ran rhywedd, dosbarth, a hil (Edwards

[32] Ailymwelir â'r materion hyn yng nghyd-destun pryderon rhieni am ddiogelwch plant yn y fro gyhoeddus ym mhennod 4.

et al., 2015; Gillies *et al*., 2017; Richardson *et al*., 2014; Ryan, 2021). Ers cyflwyno mesurau cyni yn y DU o 2010, mae unigoli o'r fath wedi dwysáu (Asenova *et al*., 2015; Lambert, 2019). Mae'r arferion cwmpasog hyn wedi gweithredu'n wahanol rhwng Llywodraethau Cymru a'r DU, ac archwilir y gwahaniaethau hyn yn fanylach yn adran 2.3.3.

Fel y dywedwyd uchod, tra bo dadansoddiadau a beirniadaethau o'r fath yn y llenyddiaeth yn werthfawr, mae angen hefyd i ymwneud yn adeiladol â chroestoriad beirniadaethau o'r fath a phosibiliadau polisïau ar gyfer cyfiawnder cymdeithasol.

Pryderon cyfoes ynghylch plant: plant fel risg ac sy'n wynebu risg

'Mewn llawer o ffyrdd, gall plentyndod (gorllewinol) yr unfed ganrif ar hugain gael ei nodweddu gan gacoffoni o fraw moesol. Mae pryder ynghylch pob mathau o agweddau o fywydau plant cyfoes yn gyffredin' (Woodyer *et al*., 2016, td. 18).

Yn dilyn ymlaen o'r dadansoddiad sy'n canolbwyntio ar risg o blant a pholisi cyhoeddus, mae'r adran hon yn archwilio'n gryno rai o'r pryderon poblogaidd, polisi a chyfryngau cyfoes allweddol am blentyndod. Tra cyflwynir y materion eu hunain fel categorïau ar wahân, dylid nodi nad yw profiadau plant o'r materion hyn yn digwydd ar wahân i'w gilydd nac i amodau bywyd plant.

Diogelwch plant

Mae'r dadleuon ynghylch diogelwch corfforol plant a'u risg o gael eu hanafu neu eu niweidio wedi bod yn fyw ers peth amser (gweler, er engrhaifft, Gill, 2007; Skenarzy, 2009). Cyrhaeddodd pryderon oedolion am ddiogelwch plant, yn enwedig mewn mannau cyhoeddus, lefelau newydd yn y 1990au mewn gwledydd cyfoethog, fel bod y 'rhyddid i symud neu weithgarwch yn cael ei ystyried yn gyffredinol nid fel hawl y dylai plant ei mwynhau ond fel risg y dylid eu gwarchod rhagddi' (Bessell, 2017, td. 226). Mae ofnau am ddiogelwch yn ymestyn hefyd i fydoedd ar-lein plant (Gottschalk, 2019; Livingstone *et al*., 2017, a gweler isod). Ochr yn ochr â hyn, mae Ball a Ball-King (2021) yn dadlau sut y mae dosbarthu anafiadau fel mater iechyd y cyhoedd a'r dull ffocws ar niwed- a risg- dilynol i liniaru anafiadau wedi arwain at ystod o reoliadau, asesiadau risg a chyfyngiadau sydd, o bosibl, yn peryglu buddiannau nifer o weithgareddau ac arferion cyffredin. O ran chwarae plant, ceir cydnabyddiaeth gynyddol y gall mabwysiadu arddull risg-budd tuag at asesu risg darpariaeth chwarae gynnig cydbwysedd rhesymol a synhwyrol (er enghraifft, Ball *et al*., 2012; Ball *et al*., 2019; Brussoni *et al*., 2012; van Rooijen a Newstead, 2017).

Fodd bynnag, mae Lester a Russell (2014b, td. 241) yn dadlau bod hybu cymryd risg ynddo'i hun wedi'i glymu mewn arferion technegol a neoryddfrydol a lluniadau cyfoes o risg:

'Bellach, nid yw chwarae'n rhywbeth y bydd plant dim ond yn ei wneud, yn hytrach mae'n cael ei graffu gan oedolion sy'n ymgeisio, ar yr un pryd ac yn gwbl baradocsaidd, i reoli risg a hybu "cymryd risg" am ei fuddiannau cyfryngol canfyddedig, yn bennaf ddatblygiad sgiliau asesu risg.'

Mae'n anodd i rieni/gofalwyr, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol, i beidio cael eu llusgo i mewn i bryderon am ddiogelwch plant (Bessell, 2017; Bundy *et al*., 2009; van Dijk-Wesselius *et al*., 2020; van Rooijen a Newstead, 2017). Mae Bessell (2017) yn dangos sut y mae ofnau rhieni, yn hanesyddol, am ddiogelwch plant mewn mannau cyhoeddus (yn bennaf oherwydd traffig a phobl ddieithr) wedi bwydo i mewn i bolisïau sy'n cyfyngu ar ryddid symudiad plant, a thrwy hynny atgyfnerthu amgyffrediad rhieni o berygl. Yn fwy diweddar, mae risgiau sydd yn llai amlwg i iechyd a diogelwch plant wedi'u hamlygu, er enghraifft llygredd aer, dŵr neu sŵn neu berygl a achosir gan blastigau, plaladdwyr a sylweddau gwenwynig eraill. Mae peryglon amgylcheddol o'r fath yn effeithio mwy ar blant tlotach ac yn cael effaith sylweddol ar iechyd a lles plant (UNICEF, 2022a). Mae un astudiaeth a ddyfynnwyd yn adroddiad UNICEF wedi dangos cydberthynas rhwng y cynnydd mewn cemegolion gwenwynig (mewn bwyd, colur, pecynnu, aer a dŵr) a'r risg cynyddol o anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) ac anhwylder ar y sbectrwm awtistig (ASD). Mae gofalwyr (ac yn enwedig mamau) yn cael eu hystyried yn gyfrifol am iechyd a datblygiad gorau posibl a diogelwch eu plant. Yn wyneb negeseuon croesddywedol oddi wrth arbenigwyr sy'n hybu diogelwch yn ogystal â chymryd risg, diogelwch sy'n rhagori (Clark a Dumas, 2020).[33]

Mae plant yn ymwybodol bod oedolion yn cyfyngu eu rhyddid i symud a chwarae'r tu allan oherwydd ofnau am eu diogelwch (Comisiynydd Plant Cymru, 2018). Yn ymarferol, ble gall plant greu adnabyddiaeth o'u cymdogaethau, maent yn mabwysiadu strategaethau osgoi ar gyfer cadw draw o fannau y maent yn gwybod sy'n beryglus (Shortt a Ross, 2021; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015). Mae amryw'n dadlau, yn hytrach na gwneud oedolion yn gyfrifol am ddiogelwch plant mewn mannau cyhoeddus, y dylai llunwyr polisi edrych ar wneud amgylcheddau'n ddiogel ar gyfer plant (Barclay a Tawil, 2021; Bessell, 2017; Giles *et al*., 2019; Shaw *et al*., 2015). Mae hon yn ddadl yr ydym yn ei datblygu ymhellach yn yr adran hon a thrwy'r adolygiad hwn.

Bywydau digidol plant

'Mae plant yn cyflawni swyddogaeth symbolaidd bwerus yn nisgwrs y cyhoedd ar dechnoleg. Mewn trafodaethau am risg ac effaith, mae plant yn aml yn wrthrychau pryder. Mewn mentrau cyllido a pholisi, mae plant yn aml yn gweithredu fel locws gobaith ac addewid. Trwy gynrychiolaethau croestynnol a gormodieithol, caiff plant eu cyflunio un ai fel dioddefwyr neu fel enillwyr yr oes wybodaeth. Yn eu tro, maent yn darparu cyfiawnhad rhethregol ar gyfer popeth o adeiladu canolfannau cyfrifiadurol mwy hygyrch i ddatblygu polisïau rheoleiddio newydd' (Grimes, 2015, td. 127).

Dengys data o'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS, 2021b) ar gyfer Cymru a Lloegr bod 89% o blant 10 i 15 oed yn mynd ar-lein bob dydd, mae 85% yn berchen ffôn clyfar a bod gan 64% o rieni ryw fath o reolau ynghylch pryd ac am ba hyd y caiff eu plant ddefnyddio'r cyfryngau digidol. Mae un o bob pump o ddefnyddwyr y rhyngrwyd yn y DU yn blant (Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth, 2020), er y dylid nodi y gall defnydd plant o ddyfeisiau digidol fod ar-lein yn ogystal ag all-lein. Noda Gottschalk (2019) bod y data ynghylch y defnydd o dechnolegau digidol gan blant dan wyth oed yn brin, ond mae'n dangos bod plant yn defnyddio technolegau o'r fath yn rheolaidd o oedran iau. Bydd ystadegau'n aml yn defnyddio'r cysyniad o 'amser sgrîn' (amser a dreulir yn defnyddio dyfeisiau digidol, yn cynnwys y teledu) ac mae hyn, ynghyd â phryderon am effeithiau iechyd a diogelwch defnydd o'r fath, wedi arwain yn aml at argymhellion am gyfyngiadau amser meintiol ar amser sgrîn. Fodd bynnag, mae arddull o'r fath yn tueddu i ganolbwyntio ar niwed mewn ffyrdd sy'n taflu cysgod dros fuddiannau ar gyfer dysgu, cysylltu, creadigedd a chwarae (Blum-Ross a Livingstone, 2016; Colvert, 2021; Family Kids and Youth, 2021). Yn ogystal,

[33] Mae'r ffyrdd y mae pryderon oedolion am ddiogelwch plant yn effeithio ar eu rhyddid i chwarae, ac yn benodol i chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau, yn cael eu hystyried ym mhennod 4, adran 4.2.5.

mae'n ei gwneud yn anodd ystyried y llu o ddefnyddiau sydd gan wahanol ddyfeisiau am wahanol resymau ac ar wahanol adegau, er enghraifft, yn yr ysgol, gyda ffrindiau, gyda'r teulu ac ar eu pen eu hunain (Gottschalk, 2019), ac i wneud penderfyniadau pwyllog ynghylch ystyriaethau sydd y tu hwnt i faint, fel cyd-destun, cynnwys a chysylltiadau (Blum-Ross a Livingstone, 2016). Fel dywed y Farwnes Kidron, Sylfaenydd a Chadeirydd y 5Rights Foundation:

'Yn aml iawn, mae byd digidol plant yn cael ei ddatgan mewn termau deuaidd – ar-lein neu all-llein, dylanwadau da neu ddrwg, cyfle neu niwed – ond mae realiti byw plant yn llawer mwy cymhleth. Ble gall ar-lein ac all-lein fod yn ddiasiad ac yn gydamserol, ble gall gormod o beth da fod yn ddrwg, neu ble gall rhywbeth y bwriedir iddo fod at un diben gael ei hacio i fod yn rhywbeth arall: weithiau gyda chanlyniadau niweidiol, ac weithiau gyda chanlyniadau gorfoleddus' (Kidron, 2021a, td. 4).

Mae pryderon yn tyrru o amgylch y cysylltiadau rhwng amser sgrîn a gordewdra, problemau iechyd meddwl a chyraeddiadau addysgol gwael, ond mae'r dystiolaeth am effeithiau achosol uniongyrchol yn cael ei herio (Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant, 2019). Mae pryderon eraill yn cynnwys effeithiau technoleg ddigidol ar ddatblygiad ymenyddol, gwybyddol, emosiynol-gymdeithasol a chorfforol (Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant, 2019). Yn ogystal, ceir pryderon ynghylch caethiwed i chwarae gemau fideo; mae fersiwn 2019 o'r Internet Classification of Diseases (ICD-11) yn cynnwys 'anhwylder chwarae gemau fideo' ac mae Diagnostic and Statistical Manual (DSM-V) (APA, 2013) UDA yn cynnwys 'anhwylder chwarae gemau fideo ar y rhyngrwyd', ond mae'r ychwanegiadau hyn yn ddadleuol (UNICEF, 2019). Y tu hwnt i'r problemau o ddefnydd gormodol, mae astudiaethau wedi dangos buddiannau gemau fideo, yn cynnwys talu sylw, cof gweithredol a sgiliau gofodol (Gottschalk, 2019), creadigedd a dychymyg (Marsh *et al.*, 2018) ac ystod eang o fuddiannau gwybyddol, emosiynol a chymdeithasol (Gray, 2018). Mae'n bwysig nodi yma nad yw plant yn ystyried chwarae digidol a ffurfiau eraill o chwarae fel elfennau ar wahân ond fel rhai sydd wedi'u cydblethu (Marsh *et al.*, 2016; Potter a Cowan, 2020; Willett, 2014).[34]

O ran diogelwch ar-lein, mae'r pryderon allweddol yn cynnwys seiberfwlio, secstio ac aflonyddu rhywiol, llithio a pharatoi i bwrpas rhyw, pornograffi ar-lein, hacio a seiberdroseddu, diogelu data a radicaleiddio (Gottschalk, 2019; Livingstone *et al.*, 2017). Cafodd y rhain a risgiau eraill eu categoreiddio gan brosiect Kids Online yr Undeb Ewropeaidd er mwyn hysbysu llunio polisïau, gan ddefnyddio ymagwedd oedd yn anelu i symud y tu hwnt i drin plant fel dim ond dioddefwyr bregus sydd i'w gwarchod ar bob cyfrif, gan gydnabod hefyd y cyfleoedd sydd ar gael a chyfryngiad a chymhwysedd y plant eu hunain. Fe wnaeth gynnig fframwaith 3 Cham sef cynnwys, cyswllt ac ymddygiad, ar draws pedwar dimensiwn sef ymosodol/treisgar, rhywiol, seiliedig ar werth neu fasnachol (Livingstone a Stoilova, 2021; Livingstone *et al.*, 2011). Yn hwyrach, yn yr un prosiect, ychwanegwyd pedwerydd risg sef 'cytundeb' i adlewyrchu risgiau cam-ddefnyddio data plant ar gyfer marchnata, dwyn hunaniaeth, twyll neu sgamiau; ac yn fwy diweddar mae'r prosiect CO:RE (Children Online: Research and Evidence) hefyd wedi cydnabod risgiau trawsbynciol ar draws rhai neu bob un o'r categorïau a dimensiynau eraill sy'n ymwneud â phreifatrwydd, iechyd corfforol neu feddyliol, anghydraddoldebau neu wahaniaethu. Fel y mae Livingstone a Stoilova (2021, td. 10) yn pwysleisio:

[34] Ailymwelir â'r materion hyn ym mhenodau 3 a 4.

‘Adnabyddir risg fel elfen berthynol, sy’n codi o’r rhyngweithiad dynamig rhwng cyfryngiad y plentyn a chyfryngiad bodau eraill sy’n gweithredu yn yr amgylchedd digidol (yn cynnwys trwy brosesu awtomatig megis algorithmau ac fel sydd wedi’i wreiddio mewn dyluniad a gweithrediad digidol).’

Yn eu hadolygiad llenyddiaeth yn 2017 o weithgareddau ar-lein plant a’r risgiau cysylltiedig, mae Livingstone *et al*. yn adrodd ar yr adeg honno na welwyd fawr ddim cynnydd neu ostyngiad mewn risg ar-lein yn y blynyddoedd blaenorol, er bod rhywfaint o arwyddion o gynnydd mewn cynnwys casineb a hunan-niweidio. Maent yn adrodd hefyd nad yw’n bosibl pennu os yw’r rhyngrwyd wedi cynyddu’r cyfanswm cyffredinol o risg y mae plant yn ei wynebu wrth dyfu, neu os yw’r rhyngrwyd yn hytrach yn darparu lleoliad newydd ar gyfer profiadau llawn risg, er ei fod yn un sy’n newid ac allai fwyhau’r canlyniadau (Livingstone *et al*., 2017). Er enghraifft, mae Ofcom (2021) yn adrodd bod 30% o blant 8 i 15 mlwydd oed wedi profi bwlio ond o’r rheini sydd wedi, bod y mwyafrif yn dweud ei fod yn fwy tebygol o ddigwydd wyneb-yn-wyneb (61%), wedi ei ddilyn gan chwarae gemau ar-lein (48%), trwy apiau negeseuon (29%) neu’r cyfryngau cymdeithasol (24%) (Ofcom, 2021). Mae’r mwyafrif o blant sy’n defnyddio’r cyfryngau cymdeithasol (y ffynonellau niwed y cyfeirir atynt amlaf) hefyd yn adrodd eu bod yn teimlo dan bwysau i fod yn boblogaidd, ond gall plant hefyd brofi lefelau tebyg o bwysau cymdeithasol all-lein (Ofcom, 2021).

Mae’n rhaid deall hefyd y niwed posibl y gallai plant ei wynebu ar-lein yng nghyd-destun cymdeithas yn ehangach, ble mae materion strwythurol yn llwyddo i osod rhai plant fel petaent mewn mwy o risg nag eraill (Livingstone *et al*., 2017). Mae hyn yn cynnwys merched, plant o aelwydydd tlotach, plant anabl a rhai o grwpiau sydd wedi’u gwthio i’r cyrion (Ofcom, 2021; UNICEF, 2017). Er enghraifft, daw Livingstone *et al*. (2017, td. 3) i’r casgliad, yng nghyd-destun secstio ac aflonyddu rhywiol, bod ‘y mwyafrif o blant ddim yn profi’r un ohonynt; ymysg y rheini sydd, mae profiadau o’r fath yn aml yn gysylltiedig gyda datblygu perthnasau personol yn eu harddegau’. Fodd bynnag, maent yn amodi hyn trwy awgrymu bod ‘cyffredinrwydd anghydraddoldebau rhywedd, stereoteipiau rhyw a gorfodaeth, a diffyg dealltwriaeth o gydsynio i gyd yn arwain at bylu’r ffiniau rhwng secstio ac aflonyddu’ (*ibid*). O ganlyniad, mae merched mewn mwy o berygl. Crybwyllir hefyd bod ymddygiad gwreig-gasaol a hiliol, wedi’u galluogi gan anhysbysedd ar-lein, yn broblemau penodol yn y gymuned chwarae gemau cyfrifiadurol (Loebenberg, 2018; Richard, 2017; Verdoodt *et al*., 2021). Mae hyn yn cynnwys plant yn adrodd am glywed enllib hiliol yn ystod chwarae gemau fideo byw (Gordon, 2021), ac achosion o hiliaeth (yn enwedig yn erbyn chwaraewyr Asiaidd) yn cynyddu’n ystod y pandemig COVID-19 (Kuang, 2020). Mae’n bwysig sylweddoli ei bod yn bosibl iawn bod tramgwyddwyr ar-lein o’r fath yn oedolion (Loebenberg, 2018).

Mae’n ymddangos mai’r farn gyffredin yw bod y rheini sydd eisoes yn fregus all-lein yn fwy tebygol o fod yn fregus ar-lein, tra bod eraill ‘sy’n gallu ymdopi gyda rhywfaint o adfyd ar-lein, am ba bynnag reswm, efallai’n gallu tyfu’n ddigidol gadarn’ (Livingstone *et al*., 2017, td. 3). Fodd bynnag, nid yw’r tueddiadau hyn a dylanwad y rhyngrwyd yn ddiamwys. Er enghraifft, efallai y gall y cyfryngau cymdeithasol waethygu anawsterau iechyd meddwl sy’n bodoli eisoes, sy’n golygu bod rhai pobl ifanc yn teimlo hyd yn oed yn fwy unig, isel neu bryderus, ond y gallai hefyd fod o gymorth, gan wneud i eraill deimlo’n llai unig, yn ogystal â darparu ffynhonnell o gefnogaeth, mwynhad a chwerthin (Blum-Ross *et al*., 2018).

Mae mynychder adrodd am brofiadau ar-lein allai fod yn niweidiol yn amrywio hefyd. Er enghraifft, wrth gymharu dau adroddiad gan Ofcom, roedd y canran o blant 12 i 15 oed adroddodd eu bod wedi cael profiad ar-lein negyddol neu ‘oedd â photensial niweidiol’ yn y 12 mis blaenorol yn amrywio o ychydig dros eu hanner (Ofcom, 2021) i fwy na 80% (Ofcom, 2020). Mae’r gwahaniaeth yn y canfyddiadau hyn yn debyg o fod o ganlyniad i’r cwestiynau penodol a ofynnwyd i gyfranogwyr ar hyn gaiff ei ystyried yn brofiad ar-lein allai fod yn negyddol neu’n niweidiol. Fodd bynnag, yn y ddau achos roedd llawer o bryderon mwyaf cyffredin plant yn gysylltiedig ag ymddygiad pobl eraill ar-lein a’r cynnwys y gallent ei weld (Ofcom, 2020, 2021). Tra bod ceisiadau nad oeddent eu heisiau i fod yn ffrind neu’n ddilynwyr yn un o’r profiadau mwy cyffredin (Ofcom, 2020, 2021), roedd tri chwarter

o blant 12 i 15 oed yn gwybod sut i wrthod y rhain. Roedd oedolion a phlant yn fwyaf pryderus ynghylch wynebu bwlio, ymddygiad camdriniol neu fygythiadau, gyda'r digwyddiadau llai cyffredin hyn yn cael eu hystyried fel cael yr effaith mwyaf niweidiol, ynghyd ag iaith casineb a chynnwys yn hyrwyddo hunan-niweidio (Ofcom, 2020). Dywedodd 10% o blant 12 i 15 mlwydd oed eu bod yn aml yn gweld cynnwys atgas ar-lein. Adroddwyd hefyd bod plant yr oed yma'n fwy tebygol o brofi niweidiau posibl ar-lein nag oedolion, ond gallai hyn fod o ganlyniad i dreulio mwy o amser ar-lein a bod yn fabwysiadwyr cynnar apiau a safweoedd newydd, ble mae niweidiau posibl yn cael eu profi'n amlach (Ofcom, 2020).

Y tu hwnt i weithredoedd drygionus pobl eraill ar-lein a mynediad plant i gynnwys allai fod yn niweidiol, mae plant, rhieni ac oedolion eraill yn lleisio pryderon am breifatrwydd gwybodaeth bersonol plant ar-lein a phlant yn wynebu arferion ecsbloetiol gan bobl sy'n anelu i gael budd ariannol o ddefnydd plant o ddyfeisiau digidol a'r rhyngrwyd (Blum-Ross *et al*., 2018; Chaudron *et al*., 2017; Colvert, 2021; Livingstone *et al*., 2017; Loebenberg, 2013; Ofcom, 2021; Ruckenstein, 2013; Verdoodt *et al*., 2021).

Wrth symud y tu hwnt i niwed i gydnabyddiaeth am bwysigrwydd mynediad plant i adnoddau digidol, mae pryderon ynghylch anghydraddoldebau'r 'gagendor digidol', yn enwedig ar gyfer plant tlawd a'r rheini sy'n byw mewn ardaloedd gwledig gyda diffyg cysylltedd. Amlygodd y pandemig fynediad anghyfartal ar gyfer plant wrth i addysgu symud ar-lein (Coleman, 2021). Ym mis Mawrth 2020, roedd 11% o aelwydydd heb unrhyw fynediad i'r rhyngrwyd, ond yn 2022 roedd y ffigwr hwnnw'n 6%, gyda 5% arall o aelwydydd yn dibynnu ar ddata symudol, dongl neu USB (Ofcom, 2022). Yng Nghymru, nid oes gan 24% o denantiaid tai cymdeithasol fynediad i'r rhyngrwyd (Llywodraeth Cymru, 2020b). Yn ogystal â chysylltedd a chost dyfeisiau a chysylltiadau, mae sgiliau digidol hefyd yn rhan o eithrio digidol (Coleman, 2021; Llywdoraeth Cymru, 2020b).

Iechyd meddwl

Mae'n anodd gwneud asesiad cenedlaethol cywir o iechyd meddwl plant, gan fod fawr ddim cysondeb rhwng astudiaethau o ran yr hyn gaiff ei fesur a sut, nodweddion cyfranogwyr yr ymchwil a nifer o newidynnau eraill. Canfu dadansoddiad gan Pitchforth *et al*. (2019) o dueddiadau iechyd meddwl dros amser ar draws pedair gwlad y DU gynnydd trawiadol ym mynychder cyflyrau iechyd meddwl hirsefydlog yr adroddwyd amdanynt ymhlith plant a phobl ifanc (Cymru 2.6 i 4.1% dros saith mlynedd, Lloegr 0.8 i 4.8% dros gyfnod o 19 mlynedd a'r Alban 2.3 i 6.0% dros 11 mlynedd), er bod fawr ddim newid mewn ymatebion i holiaduron oedd yn ymwneud â thrafferthion seicolegol a lles emosiynol. Canfu Langley *et al*. (2017), gan dynnu ar astudiaethau yn defnyddio ymatebion rheini i'r Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (SDQ) rhwng 2007/8 a 2012/13, bod graddfeydd problemau iechyd meddwl ar gyfer plant yng Nghymru o bedair i ddeuddeg oed yn sefydlog neu'n disgyn. Canfu Astudiaeth Carfan y Mileniwm (Patalay a Fitzsimmons, 2020) fynychder uchel o drafferthion seicolegol ymysg plant dwy ar bymtheg oed (16.1%), gydag iechyd meddwl gwaeth yn cael ei brofi gan fenywod, arddegwyr gwyn yn eu glasoed, lleiafrifoedd rhywiol a rhai o aelwydydd incwm is. Mae un astudiaeth a gynhaliwyd cyn y pandemig o ddisgyblion ysgolion uwchradd yn adrodd bod gan 19% lefelau uchel o symptomau afiechyd meddwl (Page *et al.*, 2021). Adroddwyd am gynnydd sylweddol mewn problemau iechyd meddwl, fel gorbryder ac iselder, yn ystod y pandemig COVID-19, yn enwedig ymhlith plant sydd wedi'u hamddifadu'n economaidd-gymdeithasol a'r rheini oedd yn cael trafferth eisoes (er nad oedd hyn yn gyson, a bod rhai plant yn adrodd eu bod yn hapusach). Fodd bynnag, unwaith eto, mae ymchwilwyr yn ein rhybuddio i bwyllo wrth ddehongli'r data (Cowie a Myers, 2020; Ford *et al*., 2021; UNICEF, 2021).

Mae'n amhosibl dweud os yw unrhyw gynnydd ym mynychder problemau iechyd meddwl o ganlyniad i wir gynnydd neu o ganlyniad i lefelau adrodd uwch (Collishaw, 2015), neu o ganlyniad i berfformiadolaeth termau meddygol, dosbarthiadau a holiaduron trechol. Mae Kvist Lindholm a Wickström (2020) yn dangos sut y mae'r symptomau a restrir mewn holiaduron hunanadrodd sy'n anelu i asesu iechyd meddwl plant (er enghraifft, teimlo'n isel, teimlo'n bryderus, teimlo'n ddig) yn cael eu seicobatholegu ac yn gweithredu fel categorïau diagnostig o afiechyd meddwl. Mae dosbarthiadau o'r fath yn effeithio ar sut y mae plant yn eu hystyried eu hunain; ar yr un pryd, mae'r plant eu hunain yn 'meddiannu, gwrthod a rhoi ystyron newydd i' labeli o'r fath (Kvist Lindholm a Wickström, 2020, td. 29), mewn ffyrdd sy'n symud y tu hwnt i symptomau sy'n trigo'n llwyr yn eu meddyliau eu hunain a thuag at werthfawrogiad manylach a chyd-destunol o raddau gorbryder ac iselder a'r amodau sy'n cyfrannu at deimladau o'r fath. Fel hyn, mae'r cysyniadau'n troi'n gategorïau diwylliannol yn hytrach na diagnostig.

At hynny, mae Rapporteur Arbennig y Cenhedloedd Unedig ar iechyd yn dadlau bod y model biofeddygol trechol o ddiagnosis iechyd meddwl fel 'anhwylderau' neu 'glefydau' yn meddygoli'r hyn sy'n aml yn ymatebion dynol i benderfynyddion niweidiol o ofid fel tlodi, anghydraddoldeb, trais a gwahaniaethu (Cynulliad Cyffredinol y CU, 2020).[35]

Gweithgarwch corfforol a gordewdra

Yn gyffredinol, adroddir bod 51% o blant rhwng tair a dwy ar bymtheg oed yng Nghymru yn cyflawni'r canllawiau o 60 munud o weithgarwch corfforol cymedrol i egnïol bob dydd, er bod hyn yn disgyn i 14 i 17% o blant unarddeg i un ar bymtheg mlwydd oedd. Fodd bynnag, mae cryfder y data sy'n dibynnu ar adroddiadau plant neu rieni mewn arolygon wedi ei gwestiynu (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2019). Mae ymddygiad eisteddog, yn enwedig o flaen sgrîn, yn gysylltiedig â risg uwch o fod dros bwysau a hefyd gyda rhai materion iechyd meddwl fel gorfywiogrwydd a lles seicolegol is (Suchert *et al*., 2015). At hynny, mae patrymau ymddygiad eisteddog yn parhau o blentyndod i oedolaeth (Janssen *et al*., 2016s). Trwy ddefnyddio arolygon i rieni, canfu Janssen *et al*. (2016) bod y cynnydd mwyaf mewn ymddygiad eisteddog yn digwydd rhwng naw a deuddeg mlwydd oed, sy'n is nag astudiaethau cynharach. Mae'n werth nodi bod hyn cyn i lawer o blant dderbyn caniatâd i chwarae'r tu allan heb oedolyn i'w hebrwng (Bhosale *et al*., 2017; Dodd *et al*., 2021a; Jelleyman, 2019; Schoeppe *et al*., 2016; Shaw *et al*., 2012).[36] Canfu adolygiad systematig o dueddiadau rhyngwladol mewn ffitrwydd cardioresbiradol plant rhwng 1981 a 2014 ddirywiad sydyn dros y cyfnod hwnnw (Tomkinson *et al*., 2019). Yn y mwyafrif o wledydd, daeth y dirywiad i fan gwastad neu ddechrau gwrthdroi hyd yn oed ar ôl 2000, er nad dyma'r sefyllfa yn y DU a gwledydd eraill gyda lefelau uchel o anghydraddoldeb incwm, ble mae lefelau ffitrwydd yn parhau i ddirywio. Yn yr un modd, canfu Love *et al*. (2019) bod lefelau gweithgarwch corfforol cymedrol i egnïol plant yn cynyddu'n unol â statws economaidd-gymdeithasol, gyda lefelau is ymhlith rhai lleiafrifoedd ethnig, sy'n adlewyrchu anghydraddoldebau cyffelyb mewn gordewdra yn ystod plentyndod.

Mae Rhaglen Mesur Plant Cymru yn mesur taldra a phwysau plant yn y dosbarth derbyn (pedair i bump oed). Canfu yn 2018/2019 bod 26.9% o blant Cymru o'r oed yma'n cael eu hystyried fel bod dros eu pwysau neu'n ordew (o'i gymharu â 22.6% yn Lloegr a 22.4% yn Yr Alban), gyda mynychder sylweddol uwch ar gyfer plant oedd

[35] Ailymwelir â beirniadaethau o'r model biofeddygol a'i ddylanwad ar bolisi ac ymatebion proffesiynol yn adran 2.3.6.

[36] Gweler hefyd bennod 4.

yn byw mewn ardaloedd o amddifadedd uchel (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2021). Canfu Rhaglen Mesur Plant Lloegr (sy'n mesur plant Blwyddyn 6 yn ogystal â phlant y dosbarth derbyn), rhwng 2019/2020 a 2020/2021, bod mynychter gordewdra wedi codi ymysg plant dosbarth derbyn o 9.9% i 14.4%, ac ymysg plant Blwyddyn 6 o 21.0% i 25.5%, gyda phlant sy'n byw yn yr ardaloedd o amddifadedd mwyaf fwy na dwywaith yn fwy tebygol o fod yn ordew na'r rheini yn yr ardaloedd sydd â lleiaf o amddifadedd (GIG Digidol, 2021). Mae Tsenoli *et al*. (2021) yn amlinellu sut y cyflwynodd y pandemig COVID-19 a mesurau lliniaru cysylltiedig y cyfnodau clo a chau ysgolion heriau bioseicogymdeithasol sylweddol ar gyfer rheoli pwysau, yn cynnwys, ond heb eu cyfyngu i, lai o weithgarwch corfforol, ansicrwydd bwyd, bwyta mwy, bwyta'n llai iach, unigrwydd, gorbryder a diflastod.

Mae gordewdra'n ystod plentyndod yn 'cael ei gysylltu'n agos gyda deilliannau cymdeithasol ac iechyd negyddol yn cynnwys diffyg hunan-barch, perfformiad academaidd gwael ac iechyd cardiofasgwlaidd diffygiol' (Lee a Blumberg, 2019, td. 44) ac mae'n debyg o barhau i oedolaeth, gan ddod â risg cynyddol o glefydau anhrosglwyddadwy fel diabetes math 2, canser a chlefyd cardiofasgwlaidd. At hynny, mae gan y mwyafrif o strategaethau i wrthdroi lefelau gordewdra ymhlith unigolion a'r boblogaeth raddfeydd llwyddiant isel iawn: mae graddfeydd gordewdra yn parhau i godi ac unwaith bod unigolion wedi tyfu'n ordew, prin iawn y gellir ei wrthdroi (*ibid*.).

O ystyried y cysylltiadau rhwng ymddygiad eisteddog, lefelau isel o weithgarwch corfforol a gordewdra, nid yw'n syndod bod chwarae bywiog plant wedi tyfu'n fater o bwys i iechyd y cyhoedd (Alexander *et al*., 2014, 2019; Clark a Dumas, 2020), gyda thwf mewn astudiaethau'n dangos buddiannau a cheisio cynyddu chwarae bywiog plant y tu allan (er enghraifft, Audrey a Batista-Ferrer, 2015; Gray *et al*., 2015; Hyndman *et al*., 2014a; Lambert *et al*., 2019; Lee *et al*., 2021; Mills a Burnett, 2017; Moser *et al*., 2021; Ridgers *et al*., 2010; Talarowski *et al*., 2019; Taylor *et al*., 2014; Tremblay *et al*., 2015; Umstattd Meyer *et al*., 2019; Wood *et al*., 2014). Ystyrir yr astudiaethau hyn ymhellach ym mhenodau 3, 4 a 5. Unwaith eto, mae negeseuon iechyd y cyhoedd o'r fath yn gosod ymdeimlad o gyfrifoldeb ar rieni a gofalwyr ac yn aml mae hyn yn creu tensiwn gyda dadleuon pwerus ynghylch cadw plant yn ddiogel (Clark a Dumas, 2020).

Mae'r naratif sefydledig ynghylch gordewdra yn dweud ei fod yn fater syml o gydbwyso cymeriant ac allbwn caloriffig. Mae Fforwm Gordewdra'r Byd (WOF), Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), Fforwm Economaidd y Byd (WEF) ac eraill yn dadlau bod hyn yn gosod cyfrifoldeb meddygol a moesol annheg ac aneffeithiol ar unigolion ac yn cymylu'r prosesau cymhleth a chydberthynol, y mae llawer ohonynt y tu hwnt i reolaeth unigolion, yn cynnwys ffactorau epigenetig, biolegol a seicogymdeithasol yn ogystal â ffactorau'r farchnad ac amgylcheddol ehangach, fel cost ac argaeledd bwydydd iachus ac afiach a natur yr amgylchedd adeiledig (Ralston *et al*., 2018). Gall ffactorau epigenetig ac amgylcheddol hefyd gynnwys cemegion sy'n tarfu ar endocrin (EDCs), fel amrywiol blastigau, plaladdwyr, cyffuriau, metalau a chemegion eraill, all fod yn ordewogenig, nid yn angenrheidiol mewn ffyrdd uniongyrchol neu mewn ffyrdd unigol, ond trwy effeithio ar ddatblygiad mewn amrywiol ffyrdd all arwain at ordewdra yn hwyrach mewn bywyd ac all hefyd fod yn etifeddol (Lee a Blumberg, 2018).

Mae nifer cynyddol o feirniadaethau o'r ffocws ar bwysau fel dangosydd iechyd cyfredol ac i'r dyfodol a'r hyn mae'r naratif trechol yma'n ei gyflawni. Mae'r beirniadaethau hyn yn amrywio ar draws barthau ideolegol, empirig a thechnegol ac yn cynnwys, cyfrifolrwydd neoryddfrydol a biowleidyddol sy'n ymddangos mewn ffyrdd sy'n ymwneud â dosbarth, rhywedd a hil; bytholi cynrychioliadau gwallus a rhydwythiadol o'r berthynas rhwng pwysau'r corff ac iechyd; aneffeithioldeb ymyraethau; ac ystod o niweidiau seicolegol, ymddygiadol, corfforol a chymdeithasol i'r rheini gaiff eu labelu fel, a'u beio a'u cywilyddio am fod, dros eu pwysau neu'n ordew (Medvedyuk *et al*., 2018; O'Hara a Taylor, 2018). Awgryma Warin (2015), tra'i bod yn bwysig, bod llawer o'r feirniadaeth o ymagweddau tuag at ordewdra fel argyfwng biofeddygol, yn gwbl ddiarwybod, yn creu cyferbyniadau deuaidd, gan ei bod yn archwilio lluniadau cymdeithasol a pherfformiadolaeth naratifau gordewdra mewn ffyrdd na ellir eu cysoni â materion biolegol. Mewn ymateb, mae'n cynnig dull perthynol all weithio gyda'r biofeddygol yn ogystal â'r cymdeithasol, trwy ffocws materol ar y corff. Nid yw cyrff a'r amgylchedd/natur ar wahân i'w gilydd ond maent yn gyd-wneuthuredig: gall persbectif o'r fath dalu sylw i'r amodau gwleidyddol-gymdeithasol ar gyfer iechyd.

Mae amodau gwleidyddol-gymdeithasol o'r fath yn cynnwys rôl diwydiant bwyd byd-eang sy'n cynhyrchu a hybu bwydydd wedi'u prosesu sy'n rhad, yn uchel mewn siwgr, halen a brasterau dirlawn, gan greu 'amgylcheddau bwyd ble mae'n anodd peidio gorfwyta calorïau' (Tan *et al*., 2020, td. 1). Caiff hyn ei ddwysáu ar gyfer plant sy'n byw yn yr ardaloedd o amddifadedd mwyaf, yn rhannol oherwydd bod bwydydd iach dair gwaith yn ddrutach na bwydydd afiach am bob calori, a byddai'r pumed tlotaf o aelwydydd y DU angen gwario 40% o'u hincwm ar fwyd i gyflawni'r canllawiau ar gyfer bwyta'n iach, tra bo'r ffigwr ar gyfer y pumed cyfoethocaf yn 7% (The Food Foundation, 2021). Fe wnaeth y bwlch mewn gordewdra rhwng y plant lleiaf a mwyaf amddifad ymestyn o 8.5% yn 2006/7 i 13.5% yn 2017/18 (Davies, 2019). Mae'r gwahaniaethau hyn wedi eu gwaethygu gan y pandemig COVID-19, pryd arweiniodd y mynychder uwch o dlodi ac ansicrwydd bwyd at gynyddu'r tebygolrwydd o fwyta'n afiach, a ble lansiodd y diwydiant bwyd ymgyrchoedd oedd yn gyfleoedd marchnata pur amlwg, fel un oedd yn cynnig gostyngiadau i staff y GIG ar fwydydd cyflym fel toesenni (Tan *et al*., 2020).

Troseddau ieuenctid a thrais ieuenctid

Mae troseddau'n cynnwys cyllyll a llinellau delio cyffuriau yn ddwy agwedd o drais a throseddau ieuenctid sy'n cael sylw mawr yn y cyfryngau ac maent wedi bod yn destun pryder i lunwyr polisi (Densley *et al*., 2020; Harding, 2020; Windle *et al*., 2020). Mae ofn troseddu'n cael ei ddefnyddio'n aml fel rheswm dros gyfyngu ar ryddid symudiad plant ac, o ganlyniad, eu gallu i chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau (Eyre *et al*., 2014; McDonnell a Sianko, 2021; Oliver *et al*., 2022).[37] Yn ogystal, mae ofnau ynghylch cael eu troseddoli yn effeithio ar allu plant i chwarae'r tu allan hefyd: gall rhieni tlawd a rhieni o liw gyfyngu ar ryddid eu plant i chwarae'r tu allan oherwydd eu hofnau y caiff eu plant eu troseddoli a hwythau hefyd fel rhieni (Elliott a Reid, 2019). Dylid cydnabod hefyd bod ieuenctid sy'n ymwneud â gangiau a mathau eraill o drais ieuenctid yn blant eu hunain gyda hawl i chwarae, er bod prinder ymchwil ar hyn.

Mae Uned Atal Trais Cymru (2020, td. 4) yn nodi, 'Mae trais ieuenctid difrifol … yn debyg o gael ei nodweddu gan droseddau â chyllyll a gynnau, a throseddau ecsbloetiol fel caethwasiaeth fodern, ecsbloetiaeth rhywiol, a throseddau sy'n ymwneud â marchnadoedd cyffuriau'. Mae ystadegau'r Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid (2021) yn dangos gostyngiad o 75% mewn troseddau a brofwyd a gyflawnwyd gan blant (10 i 17 oed) ers 2010, er y bu cynnydd sylweddol mewn troseddau treisgar fel cyfran o'r troseddau hynny (o 20% yn 2010 i 31% yn 2020). Ar y cyfan, mae troseddau treisgar wedi disgyn yng Nghymru a Lloegr ac yn 2017 roeddent 40% yn is nac yn 2010, ond mae troseddau'n cynnwys cyllyll a gynnau wedi cynyddu ers 2014 (Llywodraeth EM, 2018), gyda'r dioddefwyr yn ogystal â'r rhai sy'n troseddu'n iau mewn oed. Defnyddio cyllyll a gwrthrychau miniog eraill yw'r dull dynladdiad mwyaf cyffredin (ONS, 2021a) o bell ffordd. Roedd y nifer o bobl fu farw o ganlyniad i droseddau cyllyll yng Nghymru a Lloegr yn y flwyddyn ddaeth i ben ym mis Mawrth 2018 yr uchaf ers i gofnodion ddechrau yn 1946 (ONS, 2019), gyda'r cyfanswm blynyddol ail uchaf yn y flwyddyn ddaeth i ben ym mis Mawrth 2020 (ONS, 2021a). Gan dynnu ar yr ystadegau, mae Densley *et al*. (2020, td. 6) yn nodi, 'mae dynion ifanc … wedi bod yn lladd ei gilydd gyda chyllyll a gynnau ar lefel nas gwelwyd erioed o'r blaen'. Yn 2017, roedd y nifer o bobl ifanc rhwng 15 a 19 oed a anafwyd gan wrthrych miniog yng Nghymru yn 33.8 o bob 100,000, ac i'r rheini rhwng 10 a 14 oed roedd yn 13 o bob 100,000, sydd ychydig yn is na thair gwlad arall y DU (Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant, 2020).

Mae ffactorau sy'n cyfrannu at y cynnydd mewn trais ieuenctid difrifol yn cynnwys 'amgylcheddau tocsig ar gyfer plant (a grëwyd gan ddegawd o gyni), ofn erledigaeth dreisgar, toriadau yn niferoedd yr heddlu a chyllidebau, a diffyg ymddiriedaeth mewn llywodraeth, ar adegau'n gysylltiedig â phlismona aneffeithiol a gwahaniaethol' (Densley *et al*., 2020, td. 4-5). Awgryma Harding (2020) bod achosion troseddau cyllyll yn fwy awgrymog na damcaniaethau cyffredinol am ofn, diogelu a ffasiwn a welir yn llawer o'r llenyddiaeth polisi. Yn ei drosolwg o lenyddiaeth gyfredol, mae ffactorau cyfrannol hefyd yn cynnwys tlodi, anghydraddoldeb, anniddigrwydd, pwysau gan gyfoedion a chyd-destun diwylliannol 'bywyd ar y stryd', absenoldeb awdurdod yr heddlu, pwysigrwydd parch

[37] Archwilir y mater hwn yn fanylach ym mhennod 4.

a'r cyfalaf diwylliannol a roddir i gario arf, gorwrywdod a normaleiddiad. Mae'r dynion ifanc eu hunain yn dadlau bod cario a defnyddio cyllell yn ymateb teg a rhesymegol i amodau eu bywydau all helpu wrth lywio trwy 'dirwedd yn llawn risg' (Harding, 2020, td. 37) a chynnig rhyw ymdeimlad o reolaeth. Mae'r cyd-destun ar gyfer diwylliant gangiau a throseddau â chyllyll yn dirwedd sy'n esblygu yn enwedig trwy'r defnydd cynyddol o'r cyfryngau cymdeithasol.

Bellach rhoddir sylw cynyddol i ecsbloetiaeth troseddol plant, ble mae plant yn cael eu cymell i mewn i weithgarwch troseddol, gan amlygu'r ffiniau aneglur rhwng y dioddefwr a'r cyflawnwr, rhwng plant sydd mewn perygl a phlant sydd yn berygl. Mae'r cynnydd mewn ecsbloetiaeth troseddol plant yn y DU wedi ei gynorthwyo gan fesurau cyni, toriadau i wasanaethau cyhoeddus yn cynnwys darpariaeth gwaith ieuenctid, a'r diffyg llety priodol ar gyfer y rheini sy'n gadael gofal neu'r ddalfa (Maxwell *et al*., 2019). Mae nifer o ffactorau sy'n gwneud plant yn agored i ecsbloetiaeth troseddol yn cynnwys 'tlodi, camdriniaeth, esgeuluso, anawsterau ymddygiadol, eithrio o'r ysgol, anghenion addysgol arbennig, plant sy'n derbyn gofal, plant sydd ar goll, defnyddwyr cyffuriau, a'r rheini sydd â phroblemau iechyd corfforol neu feddyliol' (Maxwell *et al*., 2019, td. 9). Mae ymchwil i gyfranogiad a phrofiadau plant o linellau delio cyffuriau yn dangos sut y bydd plant, unwaith iddynt gael eu hudo i mewn i'r broses, yn dioddef rheolaeth drwy orfodaeth, trais corfforol, bygwth, camdriniaeth emosiynol a rhywiol, a chaethwasiaeth oherwydd dyledion (Windle *et al*., 2020). Mae cyfranogiad plant mewn llinellau delio cyffuriau yn cael ei ystyried gan Wasanaeth Erlyn y Goron (2017) fel ecsbloetiaeth a masnachu mewn plant a gellir defnyddio'r Ddeddf Caethwasiaeth Fodern 2015 i sicrhau euogfarnau yn erbyn y rheini sy'n recriwtio plant. Fodd bynnag, er gwaethaf ymwybyddiaeth awdurdodau am ecsbloetiaeth y plant hyn, mae'r system gyfiawnder yn fwy tebygol o'u troseddoli na'u diogelu (Windle *et al*., 2020).

Yma, mae'r cysyniad o'r 'biblinell ysgol i'r carchar' yn berthnasol (er enghraifft, Bryan, 2020; Crenshaw *et al*., 2014; Dowd, 2016; Katz, 2019), ble mae plant tlawd, ac yn enwedig plant o liw, yn mynychu ysgolion sydd â fawr ddim buddsoddiad cyhoeddus mewn adnoddau addysgol (ond gyda gwariant sylweddol ar weithdrefnau profi a gwasanaethau cadw golwg preifat), gan gyfyngu'r posibiliadau ar gyfer ymgysylltiad addysgol a chynyddu'r tebygolrwydd o ymatebion cynyddol gosbol, gan sbarduno llwybr sy'n aml yn arwain at garcharu. Cychwynnodd y cysyniad o'r 'biblinell ysgol i'r carchar' yn UDA yn y 1980au a'r 1990au ond mae'n tyfu'n fwyfwy amlwg yn y DU. Yn ei hastudiaeth o'r biblinell ym Mhrydain, mae Graham (2016) yn amlygu sut y mae addysg ei hun yn tragwyddoli anghydraddoldebau ym myd gwaith, ond eto mae'r syniad o addysg fel meritocratiaeth yn dal i fod yn bwerus ac yn porthi anghydraddoldeb cymdeithasol ymhellach – hynny yw, y gred bod unigolion yn cyrraedd swyddi o bŵer a dylanwad â chyflogau mawr trwy ymdrech bersonol, a bod y rheini sy'n gadael yr ysgol heb gymwysterau neu sy'n cael eu heithrio â dim ond eu hunain i'w beio. Mae'n disgrifio sut mae'r gweithdrefnau disgyblu niferus mewn ysgolion, sy'n dechrau o oedrannau iau ac iau, yn gorfodi gwerthoedd a disgwyliadau diwylliannol dosbarth canol, ac yn disgyblu ymddygiadau diwylliannol gwahanol y gellid disgwyl i blant tlotach neu blant o liw eu harddangos, ac sy'n cael eu labelu'n fuan iawn fel, plant aflonyddus. Mae rhai enghreifftiau'n cynnwys arddulliau cerdded, steiliau gwallt, a chosbau llymach am ateb yn ôl yn y dosbarth neu ymladd yn y coridor. Felly, mae plant Du yn cael eu heithrio'n sylweddol amlach na grwpiau ethnig eraill, a hynny'n ffurfiol a thrwy eithriadau anffurfiol, yn cynnwys y defnydd o ynysu yn yr ysgol. Mae mynediad i addysg amgen (yn cynnwys Unedau Cyfeirio Disgyblion) yn gwahanu plant ymhellach oddi wrth weddill cymdeithas ac yn adeiladu eu rhwydweithiau o blant eraill 'fel nhw'. Mae eithrio'n agor cyfleoedd ar gyfer ymwneud â throseddau stryd neu droseddau eraill, a ystyrir yn aml fel dewis rhesymegol o ystyried y diffyg cyfleoedd ar gyfer cyflogaeth. Yn ogystal, mae'r defnydd o staff nad ydynt yn addysgu mewn prosesau disgyblu mewn ysgolion wedi ehangu, yn cynnwys mwy o ddefnydd o swyddogion yr heddlu mewn ysgolion, yn gyntaf i leihau troseddu ac ymddygiad gwrthgymdeithasol ond mae'r rôl wedi ehangu fwyfwy i ddynodi plant sydd 'mewn perygl' o droseddu (Graham, 2016).

Rydym yn dychwelyd at y pryderon hyn sydd gan oedolion am blant yn adran 2.3.6, wedi adolygiad mwy cynhwysfawr o lenyddiaeth polisi, i archwilio potensial croestoriadau ymatebion polisi i'r materion hyn a'r llenyddiaeth wrth ddychmygu dyfodol posibl. Mae pennod 4 yn ystyried hefyd rai o'r materion hyn o safbwynt patrymau chwarae plant.

Polisi cyhoeddus a neoryddfrydiaeth

Ers y 1980au, mae llywodraethau neoryddfrydol wedi cyflwyno'n raddol iaith ac arferion y farchnad i bolisi cyhoeddus a gwasanaethau cyhoeddus ac fe wnaeth hyn gynhyrchu ystod eang o dechnolegau rheoleiddio llywodraethol yn cynnwys monitro, targedau, dangosyddion perfformiad a rheoleiddio allbwn (Bovaird, 2014; Gough, 2012; McGimpsey, 2017; O'Flynn, 2007). Yn fwy diweddar, gwelwyd symud tuag at ffocws llywodraethu cyhoeddus ar ddeilliannau yn hytrach nac allbynnau wnaeth, yn ei dro, gynhyrchu ymagweddau tuag at werthuso sy'n anelu i dystio i'r berthynas achosol broblemus rhwng mewnbwn, allbwn a deilliant (Bovaird, 2014; Edwards *et al*., 2022). Gellir gweld hyn yn nhwf y canolfannau 'What Works' a gefnogir gan lywodraeth y DU sy'n gyfrifol am gynhyrchu tystiolaeth ar gyfer ymyriadau (a hynny trwy adolygiadau systematig o ymchwil a thrwy werthuso mentrau) a rhaeadru a hyrwyddo'r dystiolaeth yma (The What Works Network, 2018). Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru yn aelod cyswllt o'r What Works Network, sy'n anelu i gynhyrchu tystiolaeth i gefnogi llunio polisi yng Nghymru. Mae beirniaid yn awgrymu bod ffocws ar dystiolaeth 'wyddonol' ar gyfer deilliannau nid yn unig yn cymylu ond yn bytholi anghydraddoldebau strwythurol (Axford a Morpeth, 2013; Cheney, 2019; Edwards *et al*., 2016; Edwards *et al*., 2022); bod y broses o lunio polisi'n aml yn chwilio am dystiolaeth i gefnogi rhaglenni ideolegol neu boblogaidd, proses a elwir yn 'dystiolaeth seiliedig ar bolisi' (Cairney, 2019); neu fod y symiau bythol-gynyddol o ddata a gesglir ar boblogaethau yn tyfu'n ddadgyd-destunol ac yn bwydo i mewn i systemau trwy gwmnïau dadansoddi data sydd yna'n eu dynodi fel targedau ar gyfer ymyrraeth bellach (de St Croix *et al*., 2020; Edwards *et al*., 2022). Wrth ystyried pam nad yw astudiaethau cymdeithasol o blentyndod yn cael yr effaith a ddymunir ar lunio polisïau ar gyfer plant, mae Cheney (2019) yn awgrymu bod modelau ymchwil meintiol, positifiaethol a datblygiaethol a ddefnyddir fel tystiolaeth yn cael eu ffafrio gan lunwyr polisi oherwydd eu bod yn teimlo'n 'galetach' (yn fwy 'gwrywaidd') ac yn cynnig ffigyrau sy'n teimlo fel y gwir.

Un enghraifft o hyn yw trechedd y cysyniad o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) mewn polisïau – yn cynnwys ei leoliad canolog yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (gweler adran 2.3.4) – ac mewn cyllid ar gyfer ymchwil. Dynododd adolygiad systematig o astudiaethau ymchwil ACEs a gynhaliwyd yn 2017 11,621 o astudiaethau y gellid, o bosibl, eu cynnwys (Hughes *et al*., 2017), sy'n adlewyrchu'r adnoddau sylweddol a fuddsoddwyd mewn ymchwil o'r fath. Mae ACEs yn cynnwys mathau o gamdriniaeth, chwalfa deuluol, a byw gydag aelodau teuluol sydd â phroblemau iechyd meddwl, cofnodion troseddol neu sy'n camddefnyddio alcohol neu sylweddau. Mae'r llenyddiaeth ar ACEs yn haeru bod dioddef pedwar neu fwy o'r profiadau hyn yn cynhyrchu straen tocsig a ddangoswyd sy'n gyswllt achosol gydag ystod eang o ganlyniadau bioseicogymdeithasol gwael, er enghraifft, clefyd y galon a diabetes, gordewdra, iselder, cyrhaeddiad academaidd gwael, camddefnyddio sylweddau a charchariad (Center on the Developing Child, 2018; Hughes *et al*., 2017; Winninghoff, 2020). Mae talu sylw i faterion o'r fath wedi arwain at ymatebion proffesiynol i ymddygiad heriol plant yn yr ysgol a mannau eraill sy'n cydnabod y problemau a'r trawmas y mae rhai plant yn eu hwynebu a gwerthfawrogi gwerth caredigrwydd a hyblygrwydd a phwysigrwydd cefnogi plant i ddatblygu gwytnwch (Winninghoff, 2020).

Er hynny, mae'r cysyniad o ACEs yn agored i feirniadaeth. Noda Kelly-Irving a Delpierre (2019, td. 451):

> 'Tra gall yr ymchwil epidemiolegol … ar ACEs fod yn dystiolaeth ddefnyddiol ar gyfer polisïau strwythurol neu lefel poblogaeth, mae'n ddull annigonol ac annoeth i'w ddefnyddio gan weithwyr cymdeithasol, ymarferwyr meddygol, gweithwyr amddiffyn plant, ac yn debyg o stigmateiddio teuluoedd a phlant.'

Mae eraill yn dadlau bod y fframio mathemategol hyn (rhestrau o ACEs penodol, arolygon ar raddfa fawr, dulliau samplo a grwpiau rheolydd clir, holiaduron, dulliau ystadegol a dadansoddiadau sy'n cadarnhau honiadau achos ac effaith) (gweler, er enghraifft, Bethell *et al*., 2017) yn lleihau cymhlethdodau profiadau o'r fath i 'sgôr' ACEs (White *et al*., 2019; Winninghoff, 2020). Defnyddiodd un adolygiad systematig 'ddulliau ffracsiynau poblogaeth-briodoladwy' ac 'arddull cyfalaf dynol' i gyfrifo bod 'costau blynyddol effeithiau ACEs ar y deilliannau iechyd a fesurwyd yn UDA$581 biliwn yn Ewrop (sydd gyfwerth â 2.67% o gynnyrch domestig gros) (Bellis *et al*., 2019,

e518). Tra'n cydnabod rôl bwysig data 'caled', dulliau ystadegol a thystiolaeth mewn llunio polisi, mae beirniaid yn tynnu sylw at nifer o wallau methodolegol. Un o'r rhain yw bod mesur ACEs yn gofyn iddynt fod yn statig ac wedi'u diffinio'n glir, tra bo realiti bywydau plant yn wahanol iawn ac mae profiadau o'r fath yn ddynamig ac yn amrywio ar draws ffactorau megis difrifoldeb, hyd ac amseru (White *et al*., 2019). Un arall yw'r ffocws cul ar yr aelwyd a'r teulu, yn unol â'r mudiad 'tair blynedd gyntaf' cysylltiedig sy'n ystyried rhieni fel yr achos yn ogystal â'r datrysiad i broblemau o'r fath, gyda fawr ddim sylw'n cael ei dalu ychwaith i brofiadau cyd-destunol ehangach neu i ffactorau economaidd-gymdeithasol a gwleidyddol strwythurol (Edwards *et al*., 2019; White *et al*., 2019; Winninghoff, 2020), 'yn hytrach na, dyweder, ddelio gyda thlodi' (Edwards *et al*., 2021, td. 269). Yn aml, bydd ymchwil ansoddol sy'n edrych yn fanylach ar yr hyn y mae'r rhifau'n eu heithrio a'u cynnwys, yn ogystal â chyd-destunoli data, 'yn cael ei ystyried fel ymyriad gan lunwyr polisi sydd angen swm aruthrol o ddata meintiol a "samplau cynrychioladol" all ddangos iddynt "gynnydd" ac "effeithiolrwydd" penderfyniadau polisi sy'n atgyfnerthu disgwrs datblygiadol llywodraethol' (Cheney, 2019, td. 98).

Dealltwriaethau o werth chwarae mewn polisi cymdeithasol

Mae'n hawdd gweld, o fewn y ffrâm hon, y gallai rhywbeth sy'n ymddangos mor wamal ac afresymol a chwarae plant gael ei wthio i'r cyrion neu ei gyfyngu o fewn polisi oni bai y gellir ei ddefnyddio fel rhan o'r prosiect cyffredinol o atal problemau cymdeithasol a chynhyrchu dinasyddion y dyfodol (Lester a Russell, 2013b). Mae hanes darpariaeth chwarae, ac yn enwedig feysydd chwarae ysgolion a threfol, ar y cyfan yn un o gyfyngiant, sy'n cadw plant y dosbarth gweithiol yn bennaf oddi ar y strydoedd, a'r gobaith o atgyfnerthu cyrff yn ogystal â moesau (Frost, 2012; Hahn, 2018; Pascoe, 2017; Russell *et al*., 2021; Woolley, 2008). O ganlyniad, dyma'r hyn y mae Ryan (2014, 2020) yn ei alw'n dechnoleg biogymdeithasol ac yn ddull pŵer. Yn hanesyddol, roedd meysydd chwarae'n fannau ble gallai plant o deuluoedd tlawd gael eu 'gwareiddio', gyda sylw mawr yn cael ei dalu i ddylunio meysydd chwarae wedi'u hysbysu gan ddamcaniaethau'r mudiad astudiaethau datblygiad plant oedd yn esblygu ar y pryd. Fe wnaeth technoleg dylunio, a fwriadwyd i gefnogi'r mathau o chwarae oedd eu hangen ar wahanol gyfnodau o ddatblygiad i adeiladu cyhyrau a moesau hefyd, orfodi grym annirnadwy dros chwarae ymddangosiadol rydd plant. Er gwaethaf bwriadau o'r fath, unwaith i'r syniad o feysydd chwarae gael ei sefydlu, roeddent yn boblogaidd gyda phlant a theuluoedd, ac felly'n cael eu hystyried fel rhywbeth y dylid ei ddarparu (Russell *et al*., 2021).

Gall prosiectau chwarae wedi'u staffio gael eu lleoli hefyd o fewn technolegau biogymdeithasol o'r fath gan eu bod yn cefnogi'n swyddogol werth cynhenid chwarae a rhyddid plant i chwarae yn eu ffyrdd eu hunain, fel sydd wedi'i gorffori yn yr Egwyddorion Gwaith Chwarae (GCEGCh, 2005), ac sydd ar yr un pryd yn dibynnu ar gyllid cyhoeddus sy'n gofyn am ddeilliannau cyfryngol (Russell, 2018a). Er enghraifft, mae Gill (2014a) yn cyflwyno tystiolaeth ar sut y gall buddsoddi mewn darpariaeth chwarae sicrhau elw ar fuddsoddiadau o ran datblygiad plant, cydlyniant cymunedol, lleihau ymddygiad gwrthgymdeithasol, lleihau gordewdra, lleihau anghydraddoldebau a helpu i greu mannau iachach. Cyflwynodd dau ddadansoddiad cost-budd o feysydd chwarae antur ac o glybiau ar ôl ysgol wedi'u staffio gan weithwyr chwarae ganlyniadau gwahanol iawn, y gellir eu priodoli'n sylweddol i wahaniaethau methodolegol, ond canfu'r ddau werth economaidd am yr adenillion cymdeithasol o fuddsoddi mewn gwasanaethau gwaith chwarae o'r fath (Matrix Evidence, 2010; The Means, 2016).[38]

Mae chwarae wedi ei harneisio hefyd at ddefnydd cyfryngol mewn polisi addysg, yn enwedig mewn addysg a gofal y blynyddoedd cynnar. Yng Nghymru, mae'r Cyfnod Sylfaen yn gwricwlwm dysgu drwy brofiadau, seiliedig ar chwarae ar gyfer plant tair i saith mlwydd oed, ble 'mae plant yn dysgu trwy brofiadau uniongyrchol gyda'r busnes difrifol o "chwarae" yn darparu'r cyfrwng' (Llywodraeth Cymru, 2015, td. 3). Mae arddull o'r fath yn dynodi cymryd cam oddi wrth ffocws ar addysgu i gyfnodau datblygu a feirniadwyd yn llym tuag at arddull mwy holistig a

[38] Trafodir yr astudiaethau hyn yn fanylach ym mhennod 5.

dysgu drwy brofiadau tuag at ddysgu trwy chwarae, er bod naratifau datblygiadol yn dal i'w cael yn y dogfennau fframwaith cyntaf (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2008), weithiau mewn tensiwn gyda'r bwriadau cymdeithasol-ddiwylliannol newydd (Maynard *et al*., 2013; Waters, 2016). Mae'r cwricwlwm yn gweithredu ar draws saith maes dysgu, ac mae'r maes dysgu cyntaf (Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Diwylliannol) wrth galon y cwricwlwm ac yn gweithredu ar draws y chwe maes arall (Llywodraeth Cymru, 2015). Canfu ymchwil sydd wedi canolbwyntio ar fuddiannau cyfryngol dull seiliedig ar chwarae bod yr arddull yma'n cefnogi lefelau uwch o ymgysylltiad disgyblion a dysg dyfnach o bosibl (Wainwright *et al*., 2020) ac yn cefnogi'r mwyafrif o agweddau ar lythrennedd corfforol (Wainwright *et al*., 2016). Fodd bynnag, nid yw wedi llwyddo i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol mewn cyrhaeddiad (Power *et al*., 2020).

Y tu hwnt i'r Cyfnod Sylfaen, mae chwarae a dysg seiliedig ar chwarae bellach yn cael ei hyrwyddo trwy'r Cwricwlwm i Gymru 2022 yn ei gyfanrwydd. Mae cyfarwyddyd ychwanegol ar addysgeg yn y Cwricwlwm, a gyhoeddwyd ar-lein ym mis Ionawr 2022 (Llywodraeth Cymru, 2022a), yn rhestru chwarae, dysg seiliedig ar chwarae a bod y tu allan fel nodweddion allweddol addysgeg lwyddiannus trwy'r ysgol gyfan. Cyflwynir chwarae fel hawl ac fel rhywbeth y mae dysgwyr yn ei gymryd o ddifrif gyda'r tensiwn rhwng gwerth cynhenid a chyfryngol chwarae'n cael ei gydnabod:

'Mae chwarae a dysg seiliedig ar chwarae'n cefnogi datblygiad cyfannol ar draws y cwricwlwm. Dylid ei werthfawrogi gan bob ymarferydd fel bwriad ynddo'i hun ac fel rhywbeth y dylent ei arsylwi'n fanwl gyda'r nod clir o weld sut y gall gyfoethogi dysg' (Llywodraeth Cymru, 2022a).

Mae'n bwysig nodi nad yw gwerth cyfryngol a chynhenid yn gydanghynhwysol (Beunderman, 2010; Gheaus, 2015). Mae Nielsen (2021) yn dadlau bod gan lywodraethau ddyletswydd i warchod gallu plant i chwarae am ei werth cynhenid a'i werth cyfryngol, gan ddadlau bod dyletswydd o'r fath yn disgyn ar systemau iechyd cyhoeddus.

Gan edrych y tu hwnt i addysg, mae ymagwedd Llywodraeth Cymru tuag at lunio polisi'n gyffredinol a hefyd yn benodol ar gyfer chwarae plant, wedi cymryd llwybr gwahanol iawn i Lywodraeth y DU ers datganoli, ac ystyrir hyn yn adran 2.3.3.

2.3.2 Polisi cymdeithasol, plant a chyni

Ers argyfwng ariannol 2008 a'r wleidyddiaeth cyni wedi hynny, mae ymchwil wedi talu sylw penodol i'r cysylltiadau rhwng polisïau cymdeithasol sy'n effeithio ar blant a grymoedd neoryddfrydiaeth a ffurfiau newydd o gyfalafiaeth, yn cynnwys croniad cyflymach, toriadau i wasanaethau lles a chyhoeddus (cwtogi), ansicrwydd cynyddol yn y farchnad lafur ac anghydraddoldebau cynyddol (gweler, er enghraifft, Andrews a Duff, 2020; Hart a Boyden, 2019; Katz, 2018, 2019; Levitas, 2012). Mewn gwrthgyferbyniad â'r cynnydd yng nghyfoeth a niferoedd y cyfoethog iawn, gyda blwyddyn y pandemig 2019-2020 yn gweld y cynnydd mwyaf mewn biliwnyddion newydd yn y DU ers i gofnodion gychwyn (Watts, 2021), roedd nifer y plant sy'n byw mewn tlodi yn y DU yn 4.3m yn 2019-2020, 31% o'r holl blant a 46% o blant Du ac o grwpiau ethnig lleiafrifol (Y Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant [CPAG], 2021), i fyny o 17.5% yn 2010 (Bradshaw a Main, 2014). Mae toriadau i wasanaethau cyhoeddus cyffredinol a cholli swyddi yn y sector cyhoeddus wedi effeithio'n anghymesur ar fenywod a theuluoedd tlotach, gan greu 'storm berffaith' ar gyfer amddifadu'r tlawd ymhellach (Levitas, 2012; McDowell, 2017; Ridge, 2013). Plant fu prif ddioddefwyr y mesurau cyni hyn (Bradshaw a Main, 2014; Lister, 2019). Amlinellodd Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010 y nodau cyffredinol, y strategaethau a'r gwasanaethau i drechu tlodi plant yng Nghymru, gyda'r bwriad, yn unol â Deddf Tlodi Plant 2010 llywodraeth y DU, i ddileu tlodi plant erbyn 2020. Yn y DU, diddymwyd y Ddeddf Tlodi Plant 2010 yn 2016, ond mae Llywodraeth Cymru wedi parhau â'i ymdrechion i fynd i'r afael â thlodi plant; fodd bynnag, mae'n dal i fod yn ystyfnig uchel (Llywodraeth Cymru, 2019).

Roedd ymagwedd Llywodraeth Cymru tuag at gyni yn wahanol i un llywodraeth y DU, oherwydd, er gwaethaf toriadau yn y gyllideb ddatganoledig gyffredinol o San Steffan, gwnaethpwyd penderfyniad yn y dyddiau cynnar i ddiogelu nifer o wasanaethau cyffredinol a chyllidebau awdurdodau lleol, a ystyriwyd fel 'cangen ddosbarthu llawer o'r wladwriaeth les – o ran tai, addysg, gwasanaethau cymdeithasol ac yn y blaen' (Drakeford, 2012, td. 458). Fodd bynnag, er gwaethaf y diogelu cynnar yma, mae awdurdodau lleol yng Nghymru wedi wynebu toriadau sylweddol i'w cyllidebau (Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, 2015) ac wedi ymateb i hyn trwy dair strategaeth gyffredinol: effeithlonrwydd, buddsoddi a chwtogi (Downe a Taylor-Collins, 2019).[39]

Awgryma McGimpsey (2017) na all cyni yn unig gyfrif am y newidiadau yn y gwaith o lunio polisi yn y DU ddaeth i'r amlwg wedi'r argyfwng ariannol. Cyn hyn, disgrifiwyd llunio polisi o'r 1980au ymlaen yn aml fel bod yn 'neoryddfrydol',[40] gyda marchnadoli a chynwyddoli gwasanaethau cyhoeddus yn dod a newidiadau i berthnasau rhwng y 'dinesydd-ddefnyddiwr' (gyda'r syniad o 'ddewis' mewn gwasanaethau cyhoeddus), a'r wladwriaeth fel prynwr gwasanaethau. Disodlwyd grantiau i sefydliadau'r sector gwirfoddol gyda chontractau i drosglwyddo gwasanaethau penodol a chomisiynwyd cyrff sector preifat yn amlach i drosglwyddo agweddau ar wasanaethau cyhoeddus. Cafodd y perthnasau cytundebol hyn eu rheoleiddio trwy dechnolegau Rheolaeth Gyhoeddus Newydd wnaeth fesur perfformiad a chreu gwybodaeth (fel tablau cynghrair) ar gyfer defnyddwyr cyhoeddus. Yn dilyn yr argyfwng ariannol, awgryma McGimpsey (2017) i ffurfiad polisi neoryddfrydol hwyr penodol ymddangos drwy gyfuniad o gyni, buddsoddiad cymdeithasol a lleoliaeth/cydgynhyrchiad. Mae'r ddau olaf yn cael eu hystyried yn fanylach yma.

Buddsoddiad cymdeithasol fel ffurfiad polisi

Dros y ddwy ddegawd ddiwethaf gwelwyd symud tuag at 'fuddsoddiad cymdeithasol' ac oddi wrth syniadau llesolaidd traddodiadol am nawdd cymdeithasol, neu fel y dywed Hemerijck (2017, td. 12), 'oddi wrth r*yddhad rhag angen* tuag at *ryddid i weithredu*' (pwyslais yn y gwreiddiol). Ag yntau'n codi o lunio polisïau neoryddfrydol oedd yn canolbwyntio ar fodel lled-farchnad a ddisgrifiwyd uchod, mae buddsoddiad cymdeithasol yn dod â rhesymeg ac iaith cyfalaf i mewn i'r berthynas rhwng y wladwriaeth, darparwyr gwasanaethau a dinasyddion (y mae rhai agweddau ohono y tu hwnt i gwmpas yr adolygiad hwn, felly mae hwn o reidrwydd yn ddisgrifiad cryno wedi ei symleiddio). Yn y trefniant hwn, mae plant yn cael eu hystyried fel cyfalaf dynol (Bonoli *et al*., 2017; Burman, 2019).

Wedi ei hyrwyddo gan gyrff uwchwladol fel Y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) a'r Undeb Ewropeaidd (UE), ei egwyddor sylfaenol yw, mewn byd ansicr o risgiau cymdeithasol newydd, newidiadau mewn demograffig a marchnad lafur ôl-ddiwydiannol, bydd buddsoddi mewn dinasyddiaeth economaidd gynhyrchiol yn sicrhau adenillion economaidd a chymdeithasol ac yn mynd i'r afael â phroblemau gwladwriaeth les gydadferol sydd ar ei gliniau (Fleckenstein a Lee, 2020; Hemerijck, 2017; Jenson, 2006; Kuitto, 2016; McGimpsey, 2017). Mae'r cyfiawnhad yn sefyll ar y cynsail bod:

> 'yr adnoddau ariannol ar gyfer darpariaeth les, yn y pen draw, yn cael eu cynhyrchu gan weithwyr cynhyrchiol … mae buddsoddi mewn plant, trwy addysg o safon uchel a gofal plant fforddiadwy, yn ffyrdd allweddol o sicrhau gwladwriaeth les gynaliadwy' (Hemerijck, 2017, td. 9).

Bwriedir i fuddsoddi mewn gwasanaethau cyffredinol, fel addysg blynyddoedd cynnar a gofal plant, gefnogi teuluoedd sy'n gweithio (ac yn enwedig mamau) yn eu cyfranogiad yn y farchnad lafur a hefyd i 'hybu croniad cyfalaf dynol plant' (Bonoli *et al*., 2017, td. 68), trwy gefnogi eu datblygiad, a thrwy hynny baratoi dinasyddion cynhyrchiol y dyfodol yn ogystal â lleihau costau lles i'r dyfodol. Yn ogystal â gwasanaethau cyffredinol megis

[39] Gweler adran 2.3.3 am fwy ar egwyddorion a naratifau polisi Llywodraeth Cymru.

[40] Gweler adran 2.3.1.

gofal plant ac addysg, gellir gweld y ffurfiad hwn mewn rhaglenni ymyrraeth gynnar a gwasanaethau ataliol wedi'u targedu (de St Croix *et al*., 2020; Kjørholt, 2013). Mae technolegau gwerthuso ar ffurf pecynnau cymorth i fesur adenillion cymdeithasol o fuddsoddi (SROI) yn cyfrifo'r swm a arbedwyd trwy'r buddsoddiad gwreiddiol, gan ehangu data ar ddefnyddwyr y gwasanaeth sy'n cyfrannu ymhellach at 'gyllidoliad polisi a gwasanaethau cyhoeddus' (de St Croix *et al*., 2020, td. 452).

Yn wrthnysig, fodd bynnag, gall gwasanaethau cyffredinol megis gofal cynnar i blant, addysg, iechyd a thrafnidiaeth gael eu defnyddio'n anghymesur gan deuluoedd dosbarth canol a chyfoethocach. Er enghraifft, mae'r defnydd o ofal cynnar i blant yn y DU yn cael ei ddefnyddio gan y teuluoedd incwm uchaf dros bedair gwaith yn fwy na gan y teuluoedd incwm isaf. Mae anghysondeb o'r fath yn gweithio nid yn unig o ran methu cyflawni bwriad y polisi o fynd i'r afael ag anghydraddoldebau a thlodi rhwng cenedlaethau, ond mewn gwirionedd mae'n cynyddu anghydraddoldebau o'r fath (Bonoli *et al*., 2017).

Lleoliaeth, partneriaethau a chyfrifoli

Mae'r agenda lleoliaeth yn anelu i ad-drefnu'r berthynas rhwng y wladwriaeth a'r dinesydd o un hierarchaidd i un rwydweithiol (Pill, 2022) trwy annog mwy o gyfranogaeth y cyhoedd mewn gwasanaethau cyhoeddus, er enghraifft trwy gyllidebu cyfranogol, cyfranogi yn nyluniad a/neu drosglwyddiad gwasanaethau cyhoeddus, neu drosglwyddo asedau neu swyddogaethau rheoli i sefydliadau cymunedol (Fox *et al*., 2021; McGimpsey, 2017). Mae Fox *et al*. (2021) yn amlinellu buddiannau perthnasau a phartneriaethau newidiol o'r fath o ran eu gallu i ymateb yn effeithiol i'r heriau sy'n wynebu llywodraethau, yn cynnwys toriadau i gyllidebau a disgwyliadau newidiol y cyhoedd o lywodraethau a gwasanaethau cyhoeddus. Mae llawer o'r llenyddiaeth yn delio gyda'r tensiynau rhwng cyfrifoldeb statudol a menter wirfoddol (Nichols *et al*., 2020), 'lleoliaeth cyni' a 'lleoliaeth blaengar' (Findlay-King *et al*., 2018), grymuso a chyfethol (Tabner, 2018), ac ymatebolrwydd wedi ei ariannu gan y wladwriaeth neu gyfrifoli wedi ei gwtogi gan y wladwriaeth (Pill, 2021). Yn sail i'r rhethreg, a hefyd i lwyddiant, mwy o gyfranogaeth y cyhoedd mewn gwasanaethau cyhoeddus mae cysyniadau sgiliau, cryfderau a gwytnwch cymunedol, sydd o bosibl yn dadwleidyddoli rôl gwleidyddiaeth cyni yng nghynnydd anghydraddoldebau a thlodi (Tabner, 2018). Fel y noda Pill (2021, td. 2), 'trwy hyrwyddo gwerthoedd hunanddibyniaeth y dinesydd, mae'r wladwriaeth yn cael ei hailystyried fel hwylusydd hunan-ddarparu yn hytrach na fel darparwr gwasanaethau'. Fodd bynnag, er mwyn i gydweithrediad a chyd-greu gwasanaethau cyhoeddus fod yn llwyddiannus i'r ddwy ochr, mae angen i rolau a pherthnasau partneriaid y wladwriaeth (llywodraethau lleol yn aml), cyfryngwyr lleol (fel sefydliadau gwirfoddol sy'n gweithredu ar lefel cymdogaeth) a thrigolion fod yn gwbl eglur (Pill, 2021) a nid cael eu defnyddio dim ond er mwyn i'r wladwriaeth dynnu allan o ddarpariaeth (Fox *et al*., 2021).

2.3.3 Polisi cyhoeddus a chwarae plant yng Nghymru

Ers ei greu yn 1999, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru (Llywodraeth Cymru bellach) a sefydliadau cysylltiedig wedi mynd ati'n weithredol i ddatblygu naratifau sy'n gyffredinol ddemocrataidd gymdeithasol sy'n golygu eu bod yn wahanol i Lywodraeth y DU, yn cynnwys gweithio partneriaeth yn hytrach na chystadleuaeth rhwng rhanddeiliaid allweddol, llesolaeth traddodiadol a chyffredinolrwydd gwasanaethau, ymrwymiad i ddeilliannau cyfartal, a gosod y dinesydd yn y canol (Downe *et al*., 2010; Drakeford, 2012; Guarneros-Meza *et al*., 2012; Pearce *et al*., 2020). Amlinellodd y Prif Weinidog Rhodri Morgan y gwahaniaethau hyn mewn araith yn 2002, a ddyfynnir yn aml, wnaeth greu 'afon goch glir' rhwng athroniaeth wleidyddol Gymreig a Saesnig ar adeg pan oedd Llafur Newydd mewn grym yn llywodraeth y DU (Andrews, 2022; Jones, 2019; Morgan, 2002; Pearce *et al*., 2020). Fodd bynnag, tra bod ideoleg wleidyddol a dyluniad polisïau penodol efallai wedi cael 'ennyd o aliniad' ar y cychwyn (Pearce *et al*., 2020, td. 7), dros amser mae tensiynau wedi codi o fewn ambell fenter polisi rhwng 'rhesymegedd gwleidyddol' a 'thechnolegau llywodraethol' (Guarneros-Meza *et al*., 2012), gyda'r olaf yn tyfu i gario 'dilysnod neoryddfrydiaeth' (*ibid*., td. 6) yn ogystal â ffurfiadau polisi buddsoddiad cymdeithasol.[41] Mae tensiynau o'r

[41] Gweler adran 2.3.2 am drafodaeth ar naratif polisi buddsoddiad cymdeithasol.

fath wedi codi am nifer o resymau allanol a mewnol, yn cynnwys y berthynas gyda llywodraeth y DU, trefniadau cyfansoddiadol newidiol a'r cyfnod o gyni gorfodol yn dilyn chwalfa ariannol 2008. Er enghraifft, mae Pearce *et al*. (2020) yn tanlinellu'r heriau cymhleth i Gymru fel llywodraeth ddatganoledig. Mae eu dadansoddiad o fenter Cymunedau'n Gyntaf yn dangos sut y symudodd dros amser o ffocws ar broses o ddatblygiad cymunedol a chynyddu capasiti, gan weithio mewn partneriaethau cyfartal gyda chymunedau, a sefydliadau gwirfoddol a statudol, tuag at fframwaith atebolrwydd o'r top i lawr gyda deilliannau rhagnodedig, gan arwain at weld 'cymunedau'n cael eu dal yn atebol am drosglwyddo agenda oedd wedi ei harwain fwyfwy gan y wladwriaeth' (Pearce *et al*., 2020, td. 17).

Fe wnaeth Llywodraeth Cymru wrthod yn llwyr y 'pwyslais, wedi ei yrru gan y farchnad, ar amrywiaeth ysgolion a dewis rhieni sy'n drech yn Lloegr o blaid system gwbl gyfun' (Power *et al*., 2020, td. 318). Er hynny, mae pedwar diben y Cwricwlwm i Gymru yn arddangos elfennau o'r ffurfiad buddsoddiad cymdeithasol sy'n canolbwyntio ar y dyfodol, er enghraifft wrth anelu i ddatblygu 'cyfranwyr mentrus, creadigol, sy'n barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith' (Llywodraeth Cymru, 2020a, td. 11). Yn yr un modd, mae'r cysyniad o fuddsoddiad cymdeithasol yn amlwg yn Dechrau'n Deg, rhaglen arloesol blynyddoedd cynnar Llywodraeth Cymru, gan mai ei nod tymor hir yw 'lleihau maint y boblogaeth sydd â sgiliau isel a thrwy hynny, yn y pen draw, fynd i'r afael ag anghydraddoldeb incwm' (Knibbs *et al*., 2013, td. 11). Mae dogfen Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (2020) ar gynllunio ar gyfer adfer wedi'r pandemig, yn datgan y dylai 'buddsoddi yng nghyfalaf dynol Cymru fod yn flaenoriaeth allweddol' (td. 6).

Mae buddsoddi mewn gwasanaethau ataliol yn un o'r strategaethau a fabwysiadwyd gan awdurdodau lleol yng Nghymru mewn ymateb i fesurau cyni. Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CllLC) yn dadlau o blaid buddsoddi mewn mesurau iechyd ataliol ac iechyd y cyhoedd er mwyn adfer wedi'r pandemig (Morgan, 2020). Mae atal hefyd yn un o'r pum ffordd o weithio a amlinellir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Gall arddull o'r fath gael ei drosglwyddo trwy wasanaethau cyffredinol megis llyfrgelloedd a pharciau; fodd bynnag, mae nifer o'r gwasanaethau cyffredinol hyn sy'n creu'r isadeiledd ar gyfer atal wedi dioddef cwtogi sylweddol mewn cyllidebau dros y deng mlynedd diwethaf o fesurau cyni (CllLC, 2015; Wallace, 2019). Mae buddsoddi mewn gwasanaethau ataliol yn anodd hefyd o ganlyniad i adenillion gohiriedig a galw cynyddol am wasanaethau yn y presennol (Taylor-Collins a Downe, 2022). Yn hytrach, mae llawer o waith cynllunio wedi canolbwyntio ar wasanaethau ymyrraeth gynnar ac wedi'u targedu, er enghraifft trwy gynnwys gweithredu ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) yn y gyfres dangosyddion cenedlaethol (Wallace, 2019).

Gyda'i ffocws tymor hir ar y dyfodol, mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn amlwg am fuddsoddi, er bod ei ethos yn un o gyfiawnder (Jones, 2019), gyda lles yn gweithredu nid dim ond yn y maes economaidd ond hefyd ar draws barthau cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol. Er hynny, mae rheolaeth dros weithredu'r Ddeddf yn arddangos holl ddilysnodau 'techno-reolwriaeth' yn ei defnydd o 46 o ddangosyddion cynnydd, sy'n crynhoi dyfodol cymhleth ac aflêr yn elfennau gwybodadwy sy'n troi'n faes arbenigwyr gan, o bosibl, wanhau bwriad dull cydweithrediadol (Pigott, 2018). Mae pwysigrwydd gweithio partneriaeth yn cael ei amlinellu yn nhri o'r pum ffordd o weithio a geir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, sef cydweithredu, integreiddio a chyfranogiad, gan ailadrodd egwyddor wreiddiol allweddol dull partneriaeth Llywodraeth Cymru tuag at lunio polisi (Downe *et al*., 2010; Drakeford, 2012; Guarneros-Meza *et al*., 2012). Y risg yma yw, yn ystod y cyfnod presennol hwn o neoryddfrydiaeth (hwyr) a chyni, ynghyd ag effeithiau economaidd y pandemig, y bydd cydweithredu o'r fath yn ymwneud llai â phroses ddemocrataidd o ymgysylltiad dinesig ac ymatebolrwydd y wladwriaeth ac yn ymwneud mwy â symud y risg a'r cyfrifoldeb am drosglwyddo gwasanaethau cyhoeddus i gymunedau ac unigolion fel y trafodwyd uchod (Pearce *et al*., 2020; Pill, 2022).

Er hynny, mae Llywodraeth Cymru wedi ymroi i ambell ymrwymiad beiddgar, egwyddorol ac arbrofol, yn cynnwys Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, a drafodir yn fanylach yn adran 2.3.4. O ddiddordeb i'r arolwg hwn mae'r arddull a fabwysiadwyd tuag at chwarae plant a pholisïau eraill sydd ag effaith sylweddol, ond anuniongyrchol, ar fywydau plant. Rydym yn ystyried yn gyntaf bolisïau chwarae radical Llywodraeth Cymru ac yna'n adolygu polisïau ehangach sydd hefyd yn effeithio ar allu plant i gael amser, lle a chaniatâd i chwarae, cyn dychwelyd at Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Polisi ar chwarae plant yng Nghymru

O ddyddiau cynnar llywodraeth ddatganoledig Cymru, roedd materion plant yn uchel ar yr agenda, oherwydd bod y pwerau datganoledig cyfyngedig yn y dyddiau cynnar hynny yn cwmpasu llawer o bolisi plant, ond hefyd oherwydd bod nifer o aelodau'r Cynulliad cyntaf hwnnw â diddordeb mewn neu wedi gweithio gyda phlant (Butler a Drakeford, 2013). Cyn gynhared â 2000, sefydlwyd swyddfa Comisiynydd Plant Cymru (y cyntaf yn y DU), gan osod sylfaen ar gyfer arddull seiliedig ar hawliau tuag at lunio polisi ar gyfer plant (Butler a Drakeford, 2013) fel sail ar gyfer 'creu dinasyddiaeth gyfartal i bawb' (Sullivan a Jones, 2013, td. 25). Cadarnhawyd hyn ymhellach yn 2000, gyda chyhoeddi *Plant a Phobl Ifanc: Fframwaith ar gyfer Partneriaeth*, wnaeth ddatgan y dylai CCUHP 'ddarparu sylfaen o egwyddor ar gyfer delio gyda phlant' (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2000a, td. 10), a gan i Gynulliad Cenedlaethol Cymru fabwysiadu CCUHP yn ffurfiol fel sail ar gyfer llunio polisïau yn 2004 (Butler a Drakeford, 2013; Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2004). Troswyd CCUHP yn saith nod craidd, a'r pedwerydd o'r rhain oedd y dylai plant gael 'mynediad i chwarae, hamdden, gweithgareddau chwaraeon a diwylliannol' (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2004, td. 41). Efallai y daeth y cam mwyaf radicalaidd gyda Mesur Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011 sy'n gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i dalu sylw dyledus i GCUHP wrth arfer unrhyw un o'u swyddogaethau (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2011). Fe wnaeth gwreiddio CCUHP mewn cyfraith fel hyn 'roi grym cyfreithiol i gynnig, hybu a pharchu hawliau dynol plant a phobl ifanc yn egwyddorion sylfaenol llywodraethu datganoledig yng Nghymru (Williams, 2013, td. 49). Derbyniodd y camau hyn gefnogaeth drawsbleidiol ar y cyfan, er y gwelwyd rhywfaint o wrthwynebiad oddi wrth yr uwch-wasanaeth sifil ac ambell weinidog adrannol ar y pryd, gyda llwyddo i sicrhau pasio'r Mesur yn y pen draw yn digwydd yn rhannol o ganlyniad i dystiolaeth a gyflwynwyd gan grwpiau cyrff anllywodraethol (NGO), academyddion a chyfreithwyr gweithredol, a gwaith craffu gan y pwyllgor (Aspinwall a Croke, 2013; Sullivan a Jones, 2013).

Mae Mesur Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011 yn gofyn i Lywodraeth Cymru lunio Cynllun Hawliau Plant sy'n amlinellu cynlluniau ar gyfer gweithredu'r dyletswyddau a geir yn y mesur. Ar adeg ysgrifennu'r adolygiad hwn, mae'r trydydd cynllun o'i fath yn symud trwy Senedd Cymru, wedi ei hysbysu gan, ymysg pethau eraill, adolygiad gan Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg i ddylanwad ac effaith y mesur (Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg, 2020). Canfu'r adolygiad rwystredigaeth gyda thempo araf dylanwad y mesur ar bolisi ac ariannu, diffyg cyfeirio at hawliau plant mewn dogfennau strategol allweddol a diffyg ystyried a gweithredu dyletswyddau'r esur ar draws Llywodraeth Cymru'n gyffredinol. Cyflwynodd y mesur Asesiadau o'r Effaith ar Hawliau Plant (CRIA), ond canfu'r adolygiad bod y rhain yn cael eu cyflwyno'n rhy hwyr yn y broses o ddatblygu polisi. Mae dyletswyddau'r mesur yn gymwys i Lywodraeth Cymru'n unig ac nid i gyrff cyhoeddus sy'n gweithredu ar lefel leol neu ranbarthol; gan mai dyma ble mae'r mwyafrif o wasanaethau plant a chamau gweithredu sy'n effeithio ar fywydau plant wedi'u lleoli, argymhellodd yr adolygiad y dylai dyletswyddau gael eu hymestyn i gyrff fel awdurdodau lleol a byrddau iechyd (Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg, 2020). Mae fersiwn drafft diweddaraf y Cynllun Hawliau yn cyflwyno nifer o ymrwymiadau i atgyfnerthu gwreiddio a hybu hawliau plant, cyfranogaeth plant ac atebolrwydd llywodraeth (yn cynnwys proses achwyn ar gyfer plant a phobl ifanc); fodd bynnag, nid yw'r dyletswyddau wedi'u hymestyn i gynnwys cyrff cyhoeddus lleol (Llywodraeth Cymru, 2021b).

Noda Butler a Drakeford (2013, td. 14) na ddylid 'bychanu radicaliaeth yr agenda seiliedig ar hawliau'. Fodd bynnag, mae ganddi hithau hefyd ei beirniaid. Mae llawer o feirniadaethau CCUHP yn codi o bryderon ynghylch ei ddylanwad ar ddatblygiad rhyngwladol, gan godi cwestiynau os gellir, neu os dylai hawliau plant gael eu cysyniadoli na'u gweithredu'n gyffredinol, yn enwedig pan mae 'cyffredinol' yn y cyd-destun hwn yn awgrymu lluniadau'r byd lleiafrifol o blentyndod (Abebe, 2019; Hanson *et al*., 2018), a ble mae cyffredinolrwydd o'r fath wedi'i wreiddio mewn gwladychiaeth a thwf globaleiddio neoryddfrydol mewn ffyrdd cymhleth a manwl sydd, yn y pen draw, yn gwasanaethu buddiannau'r pwerus (Aitken, 2018a). Yn y persbectif hwn, mae hawliau'n cael eu gweld fel rhywbeth sy'n berchen gan ddeiliaid hawliau unigol (Abebe, 2019; Adonteng-Kissi, 2020; Faulkner a Nyamutata, 2020; Hanson *et al*., 2018; Kaime, 2009; Lester, 2016a; Tarulli a Skott-Myrhe, 2006; Tisdall a Punch, 2012), gan greu posibilrwydd o wrthdaro rhwng gwahanol ddeiliaid hawliau dros hawliau pwy sy'n cyfrif (Fitzpatrick, 2013; Fortin, 2007). Un enghraifft yw'r tensiwn o fewn CCUHP rhwng buddiannau gorau plant a safbwyntiau'r plant eu hunain, tensiynau sydd wedi bod yn destun trafod i academyddion a gweithwyr proffesiynol

fel ei gilydd (Archard a Skivenes, 2009). Awgryma Arce (2015) bod hawliau plant wedi'u tanddamcaniaethu, a chael eu derbyn yn anfeirniadol fel yr hyn a gyflwynir yn CCUHP.

Efallai y gellid ystyried bod y syniad o hawliau yn ddiffygiol, o ran eu bod werth fawr ddim oni bai bod cyfranogwyr a dehonglwyr pwerus yn cyflawni'u hymrwymiadau i wneud y peth cywir o ran cyfiawnder (Fitzpatrick, 2013). Disgrifia Wells (2011a) sut y mae'r cysyniad hawliau, a weithredwyd unwaith *yn erbyn* gwladwriaethau am eu rheolaeth bwerus dros fywydau pobl (er enghraifft, gyda mudiadau hawliau sifil), wedi ei amsugno ym miowleidyddiaeth y wladwriaeth neoryddfrydol gyfoes, yn enwedig yng nghyd-destun plant. Tra bo llawer o'r ddadl academaidd ynghylch hawliau plant wedi canolbwyntio ar gyfranogaeth, mae llawer mwy o erthyglau sy'n ymwneud â materion amddiffyn a darpariaeth, fel bod llywodraethau'n anelu i reoli datblygiad plant tuag at eu dyfodol fel 'oedolion cwbl aeddfed, iach a gwaraidd' (Wells, 2011a, td. 18). Yn yr un modd, noda Kjørholt (2013) sut y mae cysyniadoli hawliau dinasyddiaeth plant wedi symud mewn cyfnodau neoryddfrydol o un o 'undod, sicrwydd a lles mewn cymuned … [tuag at] gwestiynau am "ryddid dewis" a hunanddeall unigol y dinesydd' (td. 248), sy'n cysylltu gyda lluniadau economaidd, a yrrir gan y farchnad, o blant fel buddsoddiadau cymdeithasol.

Mae dadleuon o'r fath yn codi heriau diddorol i'r syniad o hawl plant i chwarae, yn enwedig ble gallai chwarae gael ei drawsfeddiannu fel modd o lywio datblygiad plant. Ceir cryn bŵer mewn 'cymunedau deongliadol' (er enghraifft, gwladwriaethau, gweision sifil, cyrff anllywodraethol, academyddion, cyrff monitro) all fod yn 'gyflym i gynnig dehongliadau sy'n adlewyrchu hoff ddewisiadau personol o ran natur yr amddiffyniad y mae eiriolwyr yn credu y *dylai'r* hawl dan sylw ei chynnig' (Tobin, 2010, td. 2; gweler hefyd Fitzpatrick, 2013; Williams, 2013). Mae egwyddorion sylfaenol Llywodraeth Cymru o weithio partneriaeth a chyfiawnder cymdeithasol yn cynnig man cychwyn llawn gobaith ar gyfer cymunedau deongliadol sy'n gweithio ar hawl plant i chwarae, ac yn enwedig ers cyflwyno'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae sy'n gofyn am weithio trawsbroffesiynol yn ogystal ag ystyried safbwyntiau plant, gan godi'r posibilrwydd o'r hyn sydd wedi'i alw'n 'gyd-ddoethineb' wrth gyfrif am a bod yn ymatebol i hawl plant i chwarae (Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019; 2020).

Ochr yn ochr â ffocws Llywodraeth Cymru ar hawliau, ceir hanes o gefnogi chwarae plant o'r cychwyn, sy'n codi o gasgliad o, ymysg eraill, yr 'afon goch glir' (Morgan, 2002); diddordebau, profiad ac arbenigedd aelodau'r Cynulliad; yr ymrwymiad i weithio partneriaeth ac eiriolaeth Chwarae Cymru fel y corff anllywodraethol dros chwarae yng Nghymru (Butler a Drakeford, 2013; Lester a Russell, 2013a). Golygodd hyn cyn gynhared â'r flwyddyn 2000, yn yr un ddogfen wnaeth ddatgan y byddai pob polisi ar gyfer plant yn seiliedig ar hawliau, bod y Gronfa Gymorth Unedig i Blant a Phobl Ifanc (dynnodd ynghyd yr holl ffrydiau cyllido ar gyfer plant a phobl ifanc) yn cynnwys Grant Chwarae 2000 gwerth £1m i gefnogi prosiectau chwarae mynediad agored[42] a hefyd i ariannu ymchwil ar chwarae yng Nghymru (Lester a Russell, 2013a). Argymhellodd adroddiad yr ymchwil, a gyflawnwyd ar y cyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, Chwarae Cymru a Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, gyflwyno nifer o gamau gweithredu wnaeth baratoi'r ffordd i Gymru fod y wlad gyntaf yn y byd i fabwysiadu polisi chwarae cenedlaethol yn 2002 (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2002b; Chwarae Cymru, 2000; Lester a Russell, 2013a; Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2002). Dilynwyd hwn yn 2006 gan Gynllun Cyflawni'r Polisi Chwarae (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006), amlinellodd ystod eang o gamau gweithredu ar draws darpariaeth chwarae mynediad agored, chwarae mewn ysgolion, chwarae yn y gymuned, datblygu'r proffesiwn gwaith chwarae a diogelu polisi ar draws y Cynulliad. Yna, yn 2010, sicrhaodd Llywodraeth Cynulliad Cymru mai dyma'r wlad gyntaf i ddeddfu dros chwarae plant gyda chyflwyno'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae fel rhan o Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010, gan anelu i wneud Cymru'n 'wlad lle mae cyfle i chwarae' (Llywodraeth Cymru, 2014). Roedd hwn, fel nifer o bolisïau a mesurau Cymreig, yn gam beiddgar a radical (Lester a Russell, 2013a).

[42] Defnyddir y term 'mynediad agored' i gyfeirio at brosiectau chwarae ble mae plant yn rhydd i fynd a dod, yn wahanol i brosiectau gofal y tu allan i oriau ysgol ble mae rhaid i blant aros tan i ofalydd ddod i'w nôl.

Y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae

Mae'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae yn gosod dyletswydd statudol ar awdurdodau lleol i asesu a sicrhau, cyn belled ag sy'n rhesymol ymarferol, gyfleoedd chwarae digonol ar gyfer plant yn eu hardal. Paratoir Asesiadau Digonolrwydd Chwarae a'u cyflwyno bob tair blynedd yn unol â chyfarwyddyd statudol (Llywodraeth Cymru, 2014), sy'n mynd i'r afael â naw mater yn cynnwys gwybodaeth ar boblogaethau, amrywiol anghenion, darpariaeth chwarae, lle a mynediad plant iddo, datblygu'r gweithlu, ymgysylltiad cymunedol ac aliniad polisi. Mae'r cyfarwyddyd statudol yn cwmpasu dealltwriaeth gynhenid a chyfryngol o chwarae:

> 'Mae Llywodraeth Cymru yn rhoi gwerth mawr ar chwarae ac ar ei bwysigrwydd i fywydau plant yn ein cymdeithas. Credwn fod gan blant hawl sylfaenol i allu chwarae, a bod chwarae'n rhan annatod o'u mwynhad mewn bywyd ac yn cyfrannu at eu lles. Credwn hefyd fod chwarae yn hanfodol i ddatblygiad gwybyddol; corfforol; cymdeithasol ac emosiynol plant. Mae llawer o dystiolaeth i gefnogi'r gred hon yn ogystal â dealltwriaeth gynyddol o gyfraniad chwarae nid yn unig at fywydau plant, ond hefyd at les eu teuluoedd a'r gymuned ehangach' (Llywodraeth Cymru, 2014, td. 6).

Mae'r cyfarwyddyd yn cydnabod hefyd chwarae plant fel hawl, gan ddyfynnu nid yn unig Erthygl 31 o GCUHP (yr hawl i chwarae, hamdden, diwylliant a gorffwys) ond hefyd Erthygl 15 (rhyddid i ymgysylltu) ac Erthygl 12 (parchu safbwyntiau'r plentyn) fel bod yn uniongyrchol berthnasol i'r ddyletswydd. Fe wnaeth cychwyn cam cyntaf y ddyletswydd, i asesu digonolrwydd cyfleoedd chwarae, gyd-daro gyda chyhoeddi Sylw Cyffredinol rhif 17 (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013) ar Erthygl 31 (hawl plant i chwarae). Mae Sylw Cyffredinol rhif 17 yn dynodi cyfres o nodweddion sy'n ffurfio'r 'amgylchedd gorau posibl' ar gyfer chwarae plant ac sy'n amlinellu nifer o rwymedigaethau cydberthynol ar y wlad yn cynnwys yr argymhelliad i ddeddfu i sefydlu hawliau Erthygl 31 ar gyfer pob plentyn ac y dylai deddfwriaeth o'r fath gael ei hysbysu gan yr egwyddor 'digonolrwydd', hynny yw, 'dylai pob plentyn dderbyn digon o amser a lle' i arfer eu hawl i chwarae (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013, td. 19).

Mae'r cyfarwyddyd statudol yn nodi, gan mai Cymru yw'r wlad gyntaf i sefydlu Dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, nad oes unrhyw gynsail, a bod gweithio partneriaeth yn allweddol i lwyddiant y ddyletswydd. Gan gydnabod nad yw hi bellach yn 'dderbyniol i blant fynd allan i chwarae a threfnu ble maent yn mynd a beth maent yn ei wneud yn eu hamser eu hunain', nod y ddyletswydd yw 'sicrhau bod cymunedau'n croesawu mwy o gyfleoedd chwarae drwy werthfawrogi a chynyddu nifer y cyfleoedd chwarae o ansawdd sydd ar gael ym mhob rhan o'r gymuned', gyda'r bwriad cyffredinol o sicrhau bod 'mwy o blant yn chwarae' (Llywodraeth Cymru, 2014, td. 14). Fel hyn, mae'r ddyletswydd yn cynnwys ac yn mynd y tu hwnt i ddarpariaeth benodol ar gyfer chwarae, gan fynnu y dylai awdurdodau lleol weithio ar draws adrannau i gefnogi gallu plant i 'chwarae'r tu allan' yn eu cymdogaethau ac ardaloedd eraill o'r fro gyhoeddus. Roedd llawer o Asesiadau Digonolrwydd Chwarae cynnar yn dal i ganolbwyntio ar ddarpariaeth a gofodau penodedig (Lester a Russell, 2013a); fodd bynnag, dangosodd nifer ohonynt lunio perthnasau llwyddiannus gyda gwasanaethau cynllunio a gofodol eraill i wneud newidiadau yn eu gwaith i gefnogi chwarae mewn mannau cyhoeddus (Wood, 2017). Dros amser, mae mwy o Asesiadau Digonolrwydd Chwarae a chamau gweithredu wedi cynnwys agwedd sydd â mwy o ffocws cymunedol, gyda'r gofyniad statudol i weithio ar draws adrannau yn cael ei gydnabod fel elfen alluogi rymus ac un o gryfderau allweddol y ddyletswydd. Mae awdurdodau lleol yn adrodd am ddatblygu perthnasau gydag adrannau cynllunio, tai, priffyrdd, teithio llesol, isadeiledd gwyrdd, mannau agored, rheoli canol trefi, Cynghorau Tref a Chymuned ac eraill (Russell *et al*., 2019, 2020).

Mae'r Sylw Cyffredinol ar Erthygl 31 (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013, td. 5) yn cydnabod bod chwarae 'yn digwydd pryd bynnag a ble bynnag y mae cyfleoedd yn codi', gan symud y ddealltwriaeth o chwarae plant o un o weithgarwch fydd ond yn digwydd ar adegau penodol ac mewn gofodau penodedig tuag at un o chwarae fel cyflwr affeithiol sy'n codi o'r amodau presennol mewn ffyrdd sy'n oportiwnistaidd, anrhagweladwy a hunandrefnol (Lester, 2020; Lester a Russell, 2013a). Unwaith i'r ddealltwriaeth hon gael ei gwerthfawrogi, yna

mae'r ddyletswydd i weithio tuag at ddigonolrwydd cyfleoedd i chwarae'n troi'n un o dalu sylw i'r amodau sy'n cefnogi ymddangosiad chwarae a gweithio i feithrin y rheini. Mae'r astudiaethau ymchwil hwyrach (a gomisiynwyd gan Chwarae Cymru) i ymatebion awdurdodau lleol i'r ddyletswydd yn galw hyn yn 'gyfrif-oldeb' (gallu cyfrif am sut y bydd plant yn chwarae) ac 'atebol-rwydd' (bod yn ymatebol a gweithio i adael gofod yn agored ar gyfer y posibilrwydd o chwarae) (Russell *et al.*, 2019, 2020; Tawil a Barclay, 2020). Mae'r astudiaethau hyn yn dadlau bod cwestiynau ynghylch digonolrwydd chwarae, yn y bôn, yn gwestiynau o gyfiawnder gofodol, sy'n ymwneud ag amodau o (ang)hyfiawnder a dosbarthiad gofodol teg a chyfiawn o adnoddau a werthfawrogir yn gymdeithasol. Mae cyfiawnder gofodol yn gysyniad sydd wedi ei fabwysiadu gan Lywodraeth Cymru yn yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae, sy'n cael ei gynnal ar adeg ysgrifennu'r adolygiad hwn.

Yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae

Ddeng mlynedd wedi cychwyn y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, cynhaliodd Llywodraeth Cymru adolygiad gweinidogol o chwarae plant. Yn unol ag egwyddorion Llywodraeth Cymru, roedd yr adolygiad yn broses gydweithrediadol yn cynnwys swyddogion allweddol o Lywodraeth Cymru ac aelodau o'r Senedd, rhanddeiliaid trawsbroffesiynol, arbenigwyr ac ymgynghorwyr academaidd annibynnol, ac yn cynnwys ymgynghori gyda phlant hefyd. Dynododd yr adolygiad chwe maes i'w hystyried: aliniad deddfwriaethau allweddol sy'n effeithio ar yr hawl i chwarae, y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae a chyllid, cyfiawnder gofodol, darpariaeth a rheoleiddio gwaith chwarae, y gweithlu a chymwysterau, a chwarae ac addysg. Mae'n cyflwyno cyfanswm o 15 o argymhellion ar draws y themâu hyn (Grŵp Llywio'r Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae, 2023).

Chwarae plant fel mater o gyfiawnder gofodol

Mae chwarae plant yn hanfodol ofodol gan ei fod wastad yn digwydd yn rhyw*le*. Mae'r cysyniad o gyfiawnder gofodol, a gydnabyddir yn Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae Llywodraeth Cymru, yn agor ffyrdd o edrych ar sut y cynhyrchir lleoedd trwy'r cydberthnasau rhwng dyluniad yr amgylchedd adeiledig, systemau cyfreithiol a llywodraethiant sy'n rhoi blaenoriaeth i gadw'r economi i symud, a'r ffyrdd y mae'r rhain ynghlwm â normau gwleidyddol a chymdeithasol ac arferion bob dydd (Lester, 2020; Pyyry a Tani, 2019; Soja, 2010). Mae defnydd chwareus plant (ac oedolion) o ofod cyhoeddus yn aml yn ei ad-drefnu (er enghraifft, chwarae peidio cerdded ar y craciau yn y palmant, balansio ar wal isel, chwarae cwrbyn (*kerby*), triciau sglefrfyrddio, parkour, neu ddim ond hongian o gwmpas), gan greu man chwarae dros dro sy'n dad-diriogaethu bwriadau'r dylunwyr. Mae gallu plant i negodi amser-lle i chwarae fel hyn yn dibynnu ar berthnasau pŵer anghyfartal ac anghydraddoldebau cynyddol ar nifer o raddfeydd. Mae anghyfiawnderau gofodol ar gyfer plant

> 'yn gyffredinol, wedi'u lleoli yng ngallu llai plant i hawlio gofod (i fyw a chwarae yn eu hamgylcheddau cyfagos), i gyfranogi mewn cynhyrchu gofodol (i drawsnewid yr amgylchedd lleol i'w dymuniadau hwy) ac i ddatblygu cysylltiadau gofodol (i lywio trwy'r amgylchedd a ffurfio cysylltiadau rhyngddynt)' (Lester, 2020, td. 165).

Weithiau, bydd cynyrchiadau chwareus plant yn ennyn ymatebion rheolaethol oddi wrth oedolion (Barclay a Tawil, 2015; Dallimore, 2019), ond yn fwy cyffredinol maent yn tueddu i basio heb dderbyn unrhyw sylw neu wedi'u hanwybyddu, all felly roi'r lle a'r 'caniatâd' (yn gwbl ddamweiniol) y mae plant eu hangen. Fodd bynnag, mae'n golygu hefyd bod angen i'r oedolion hynny sy'n gyfrifol am asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol i blant chwarae, ailddysgu, gweld, a thalu sylw i sut y gall plant ganfod amser a lle i chwarae, a hynny mewn ffyrdd moesegol. Wrth ymchwilio i ymatebion awdurdodau lleol i'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, canfu Russell *et al*. (2020) bod ymchwil creadigol gyda phlant (er enghraifft defnyddio creu mapiau, teithiau cerdded, ffotograffiaeth) ar lefelau tra-lleol yn aml yn sail ar gyfer gwneud newidiadau, cyfrannu at 'gyd-ddoethineb', gan gydnabod a gweithio gyda'r llu o wahanol ffyrdd o wybod am sut y mae gofodau'n gweithio ac yn cael eu cynhyrchu, a hynny'n drawsbroffesiynol yn ogystal ag o ran doethineb y plant eu hunain am eu cymdogaethau eu hunain.[43]

Mae syniadau am gyfiawnder gofodol a chyd-ddoethineb, ynghyd â'r amod i weithio'n drawsbroffesiynol a thrawsbolisi, wedi golygu nad yw cyfreithiau, polisïau a mentrau llywodraethol sydd wedi'u hanelu'n uniongyrchol at blant o reidrwydd yn tyfu'n berthnasol iawn, yn enwedig rai sy'n llywodraethu dyluniad, datblygiad, rheolaeth a'r defnydd o fannau cyhoeddus. Un enghraifft allweddol yw *Polisi Cynllunio Cymru* (Llywodraeth Cymru, 2021a), sy'n cynnwys yr egwyddor o gyflawni lles trwy greu lleoedd[44] ac sy'n cynnwys y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae yn ei restr o ddeddfau perthnasol i gofio eu hystyried. Mae enghreifftiau eraill yn cynnwys:

- y rhaglen terfyn cyflymder 20mya
- cyfarwyddyd Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013, sy'n cydnabod bod llwybrau sy'n addas ar gyfer cerdded yn addas hefyd ar gyfer chwarae, ac y gall llwybrau deniadol gynnwys mannau chwarae ffurfiol neu anffurfiol neu seilwaith gwyrdd
- *Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach* Iechyd Cyhoeddus Cymru (Johnson a Green, 2021), sy'n sôn am gymdogaethau cyfeillgar at blant all gefnogi chwarae, o ran ardaloedd chwarae penodol, strydoedd sy'n ddiogel a chwaraeadwy, a llwybrau teithio llesol, diogel.

Mae'r mentrau hyn yn dwyn ynghyd syniadau am ofod, cyfiawnder a lles, sy'n ganolog hefyd i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

2.3.4 Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

'Mae cyfoethogi lles wedi tyfu'n faen prawf allweddol ar gyfer gwerthuso polisi LIC, yn cynnwys polisi plant. Yn rhyngwladol, gwelwyd anfodlonrwydd cynyddol gyda digonolrwydd defnyddio Cynnyrch Domestig Gros (GDP), fel modd o fesur "cynnydd cymdeithasol ac economaidd", gydag ystyriaeth ei bod yn well mesur "ffyniant" gwledydd o ran cyfoethogi lles. Mae'r anfodlonrwydd yma … wedi ei gefnogi'n ddiamwys gan LIC, sydd, yn ei dro, wedi cael effaith sylweddol ar ddatblygiad polisi plant' (Smith, 2019, td. 8).

Wrth galon Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 mae datblygiad cynaliadwy (Llywodraeth Cymru, 2016a). Mae'r egwyddor o ddatblygiad cynaliadwy yn canolbwyntio ar broses yn hytrach na deilliant ac mae wedi ei gwreiddio yn y pum ffordd o weithio a amlinellir yn y ddeddf: hirdymor, atal, integreiddio, cydweithio a chynnwys. Mae datblygiad cynaliadwy wedi bod yn un o bileri allweddol Llywodraeth Cymru o'r cychwyn cyntaf, gan i ddyletswydd i hybu datblygiad cynaliadwy gael ei chynnwys yn Neddf Llywodraeth Cymru 1998 (Nesom a MacKillop, 2021; Netherwood a Flynn, 2020; Pigott, 2018; Wallace, 2019). Cymru oedd llywodraeth gyntaf Ewrop i osod datblygiad cynaliadwy ar sail statudol yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (Morgan a Sabel, 2019). Mabwysiadodd y ddeddf Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig i gyfraith ac mae wedi ei disgrifio fel 'torri cwys newydd wrth ddeddfu ar gyfer cydraddoldeb, cymunedau ac iechyd cenedlaethau'r dyfodol yn hytrach na chael ffocws culach ar economeg' (Messham a Sheard, 2020, td. 2). Mae'r ddeddf yn gosod lles economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol wrth galon holl waith cyrff cyhoeddus dynodedig, sydd â dyletswydd i gynllunio ar gyfer dyfodol cynaliadwy a thrwy bennu amcanion lleoledig ar gyfer cyflawni'r saith nod llesiant a ddynodwyd yn genedlaethol: Cymru lewyrchus; Cymru gydnerth; Cymru iachach; Cymru sy'n fwy cyfartal; Cymru o gymunedau cydlynus; Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu; Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang (Jones *et al*., 2020; Llywodraeth Cymru, 2015, td. 3).

[43] Trafodir y syniadau hyn ymhellach ym mhennod 4.

[44] Eglurir hyn ymhellach ym mhennod 5.

Tra bo'r ddeddf yn anelu i roi statws cyfreithiol pellach i'r ymrwymiad presennol i ddatblygu cynaliadwy fel egwyddor sefydliadol ganolog, mae'r cysyniad o ddatblygiad cynaliadwy ei hun wedi ei galw'n broblem ac fel gwrthddywediad llwyr, parhad o freintio datblygu (a ddeëllir yn bennaf fel twf economaidd) ar adeg pan na ellir bellach trin yr amgylchedd fel stoc sefydlog a di-ben-draw o adnoddau at ein defnydd ni (Pigott, 2018). Bu'n broblemus hefyd oherwydd iddi gael ei deall fel bod yn berthnasol yn bennaf i faterion amgylcheddol ac nid yr ystod lawn o Nodau Datblygu Cynaliadwy; am y rheswm hwn y mabwysiadwyd y ffocws ar lesiant ar gyfer y ddeddf (Wallace, 2019).

Mae gan gyrff cyhoeddus yng Nghymru ddyletswydd statudol i gyflawni datblygu cynaliadwy trwy bennu a chyhoeddi amcanion llesiant a chymryd pob cam rhesymol i'w cyflawni (Llywodraeth Cymru, 2016a). Yn ogystal, sefydlodd y ddeddf Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) (i ddisodli'r Byrddau Gwasanaethau Lleol blaenorol) gan ddwyn ynghyd yr awdurdod lleol, y Bwrdd Iechyd Lleol, yr awdurdod tân ac achub ar gyfer yr ardal a Chyfoeth Naturiol Cymru (NRW), ynghyd â chasgliad o bartneriaid gwâdd angenrheidiol (Gweinidogion Cymru, prif gwnstabl yr heddlu, y comisiynydd heddlu a throseddu, y gwasanaethau prawf a'r sector gwirfoddol) a phartneriaid eraill o feysydd iechyd, cymunedol, celfyddydau, diwylliant, chwaraeon a hamdden (Llywodraeth Cymru, 2016b). Ar hyn o bryd, mae 19 BGC ar draws Cymru, gan fod rhai'n cwmpasu mwy nag un ardal awdurdod lleol (y mae 22 ohonynt). Mae gan bob BGC ddyletswydd ychwanegol dros gyrff cyhoeddus eraill i gyflawni a chyhoeddi asesiadau llesiant bob pum mlynedd. Mae'r cyfarwyddyd statudol yn datgan y gallant gynnwys dadansoddiad o les pobl sydd â nodweddion penodol, yn cynnwys plant, yn enwedig y rheini sydd mewn tlodi a/neu sy'n derbyn gofal, sy'n awgrymu y gallai BGC 'elwa hefyd o roi ystyriaeth i asesiadau o'r effaith ar hawliau plant' (Llywodraeth Cymru, 2016b, td. 15). Mae'r cyfarwyddyd hefyd yn mynnu y dylai BGC ddynodi ardaloedd lleol ar lefel cymuned ar gyfer yr asesiadau llesiant, a thrwy hynny ddod â ffocws gofodol diamwys i'r ddyletswydd a'r ddeddf.

Er na chyfeirir rhyw lawer at blant yn benodol yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (ar wahân i dermau mesuriadau iechyd a datblygiad plant a ffocws ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod), mae natur uchelgeisiol a throsfwaol y ddeddf yn golygu ei bod o ddiddordeb i'r adolygiad hwn. Mae'n berthnasol iawn os yw cyfeiriadau at 'bobl' a 'chymunedau' yn cael eu deall i gynnwys plant, o ystyried bod oedran yn nodwedd warchodedig yn Neddf Cydraddoldeb 2010, ond sydd ddim yn wir bob amser. Yn wir, mae'r cyfarwyddyd statudol ar y ddeddf yn datgan bod y nodau a'r ffyrdd o weithio yn cefnogi'r ymrwymiad presennol i CCUHP ac yr 'anogir yn gryf y dylid cael ymagwedd gynhwysol at gyflawni'r nodau llesiant, yn enwedig drwy gynnwys plant, pobl ifanc a phobl hŷn' (Llywodraeth Cymru, 2016b, td. 20). At hynny, mae Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol a Chomisiynydd Plant Cymru wedi cyhoeddi canllawiau ar y cyd ar gyfer cyrff cyhoeddus i ystyried hawliau plant mewn perthynas â'r nodau llesiant a'r ffyrdd o weithio. Mae'r canllawiau'n tanlinellu sut y bydd camau gweithredu datblygiad cynaliadwy ar draws y saith nod yn cael effaith ar blant (er enghraifft, cynlluniau ar gyfer trafnidiaeth), ac mae'n darparu map darluniadol o'r nodau llesiant i erthyglau CCUHP. Yn ogystal, mae'r canllaw'n nodi mai gwasanaethau cyffredinol, yn cynnwys gwaith chwarae,

'yw'r sylfaen a'r porth yn aml ar gyfer ymyrraeth gynnar sy'n rhoi cyfleoedd i bob plentyn wneud y canlynol:
(a) datblygu perthnasoedd cryf gyda'r oedolion allweddol yn eu bywydau, a derbyn cefnogaeth ganddynt;
(b) cyfranogi yn eu cymunedau ac yn y broses o wneud penderfyniadau;
(c) datblygu sgiliau datrys problemau ac ymdopi;
(d) byw, dysgu a chwarae mewn amgylcheddau lleol diogel ac iach;
(e) datblygu parch at unigrywiaeth;
(f) meithrin a chynnal cyfeillgarwch'
(Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru a Chomisiynydd Plant Cymru, 2018, td. 27).

Mae Chwarae Cymru (2021a) yn amlinellu sut mae chwarae'n gwneud cyfraniad dilys i'r ffyrdd o weithio yn ogystal â'r nodau llesiant yn y ddeddf, yn enwedig agweddau fel iechyd a lles, cydnerthedd, cydlyniant cymunedol, cydraddoldeb a diwylliant Cymreig bywiog, yn ogystal â chyfrannu at Gymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang trwy

arwain y ffordd gyda'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae. At hynny, mae'r Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae yn nodi hefyd sut y mae cofio ystyried gallu plant i chwarae yn y ddeddf yn gallu cyfrannu at nodau'r ddeddf a dangos sut y gellir defnyddio'r ddeddf i gefnogi gallu plant i ganfod digon o amser, lle a chaniatâd i chwarae (Grŵp Llywio'r Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae, 2023).

Mae astudiaethau ar ymdrechion i lywodraethu'r dyfodol yn canolbwyntio ar ffyrdd i'w ddarogan, i liniaru ofnau am ddyfodol ansicr (newid hinsawdd, geowleidyddiaeth, clefydau pandemig ac ansicrwydd economaidd) ac i ddychmygu dyfodol mwy cyfiawn. Mae'r rhain i gyd yn amlwg yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, ond daw ei hynodrwydd o fod wedi'i chanoli ar weledigaeth obeithiol am ddyfodol mwy cyfiawn sy'n edrych y tu hwnt i Gynnyrch Domestig Gros (GDP) er mwyn cwmpasu lles a chyfiawnder gofodol (Jones, 2019). Mae Jones *et al*. (2020) yn nodi cymaint o'r llenyddiaeth ar gyfiawnder gofodol sy'n canolbwyntio ar ddinasoedd, ond eto mae (ang)hyfiawnderau wedi'u 'trwytho yn y gwahanol ddaearyddiaethau aml-sgalar yr ydym yn byw ynddynt, o agosatrwydd yr aelwyd i ddatblygiad anghyson yr economi byd-eang … sy'n creu strwythurau parhaol o fanteision ac anfanteision sydd wedi'u dosrannu'n anghyfartal' (Soja, 2010, td. 20). Er hynny, gall gweithredu cymdeithasol a gwleidyddol wneud gwahaniaeth i ddaearyddiaethau o'r fath a'u heffeithiau (Jones *et al*., 2020).

Mae natur leol asesiadau a chynlluniau lles, ynghyd â'r amod i fabwysiadu persbectif seiliedig ar le, yn agor cyfleoedd ar gyfer cyfiawnder gofodol gan ei fod yn gallu cymhwyso gwahaniaethau lleol (Jones, 2019; Jones *et al*., 2020). Fodd bynnag, mae adborth gan Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ar y cylch cyntaf o asesiadau yn tanlinellu sut, er bod asedau gofodol yn cael eu cydnabod a bod materion lleol yn cael eu dynodi, 'y dangosodd y mwyafrif o asesiadau llesiant ystyriaeth cyfyngedig iawn i bwysigrwydd neu achosion gwahaniaethau gofodol' (Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, 2017, td. 15), gyda'r Comisiynydd yn annog BGC i 'feddwl yn ddyfnach am y berthynas rhwng gofod a lles; i symud y tu hwnt i ystyried gofod fel dim mwy na llestr ar gyfer (ang)hyfiawnder, a'i ystyried yn hytrach fel rhywbeth sy'n cyfrannu at (ang)hyfiawnder' (Jones *et al*., 2020, td. 907).

Mae gweithio tuag at gyfiawnder gofodol yn gofyn am fwy na mynd i'r afael ag anghyfiawnderau cymdeithasol cyfoes mewn lleoliadau penodol, mae'n golygu gwneud synnwyr o sut gaiff gofodau traws-sgalar eu cynhyrchu a'u hatgynhyrchu trwy ddrysni materoliaeth a dyluniad, llywodraethiant ac ideoleg, arferion gofodol, hanes ac yn y blaen, sy'n golygu bod cyfiawnder gofodol yn gysyniad lleoledig yn ogystal â lluosog (Jones *et al*., 2020; Lester, 2020). Mae adroddiad UNICEF ar amgylcheddau a lles plant (UNICEF, 2022a) yn tynnu sylw at sut mae llygredd aer, dŵr, sŵn a golau, ynghyd â sylweddau peryglus mewn bwyd, colur, pecynnu a mannau eraill yn cael effaith sylweddol ar iechyd a lles plant. Mae'r peryglon amgylcheddol hyn yn aml yn gweithredu heb inni eu gweld, ac mae plant yn agored iawn i ddioddef o'u herwydd. Ochr yn ochr â hyn, mae'r adroddiad yn nodi materion amgylcheddol mwy diriaethol a gweladwy, yn cynnwys tai llaith a gorlawn a pheryglon traffig, yn ogystal â mynediad i ofod gwyrdd a mannau i chwarae a'u cysylltiadau â lles a hapusrwydd goddrychol. Mae Cymru, ar y cyfan, yn cael ei chynnwys yn yr adroddiad fel rhan o'r DU, felly mae'n anodd distyllu'r data. Mae'r DU, yn gyffredinol, yn cael ei gosod yn 11fed allan o 39 o wledydd cyfoethog.

Wrth greu asesiadau llesiant, mae Netherwood *et al*. (2017, td. 20) yn pwysleisio gwerth data ansoddol cyfoethog uwchlaw setiau data sy'n rhoi ymdeimlad o 'brofiad pobl a'u gwybodaeth nhw am leoliad'. Enghraifft o hyn yw'r dull 'lleoliad dwfn', sy'n seiliedig ar y syniad y gall camau gweithredu lleol fod yn effeithlon os ydynt yn cael eu cydlynu a'u hintegreiddio'n llawn (Lang, 2016). Enghraifft arall yw'r prosiect Lleisiau Bach Little Voices (Croke *et al*., 2021), a ddisgrifir ym mhennod 5. Mae elfennau tebyg yma gyda'r ymchwil gofodol tra-lleol gyda phlant a gynhelir gan ambell awdurdod lleol ar gyfer Asesiadau Digonolrwydd Chwarae (Russell *et al*., 2019, 2020), sy'n awgrymu integreiddiad defnyddiol, posibl o brofiadau plant i mewn i asesiadau lles.

O ystyried cydberthynas lles a chyfiawnder gofodol sydd wedi'i wreiddio yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, mae'n werth edrych yn fanylach ar sut y caiff lles ei fframio mewn polisïau cyhoeddus sy'n ymwneud â phlant. Dylid nodi, fodd bynnag, bod y ddealltwriaeth benodol o les yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

(Cymru) 2015 yn cynnwys lles pobl ac yn mynd y tu hwnt i hyn i les torfol Cymru fel gwlad trwy ddatblygiad cynaliadwy, sy'n 'cysylltu'r amgylchedd yr ydym yn byw ynddo, yr economi yr ydym yn gweithio ynddi, y gymdeithas rydym yn ei mwynhau a'r diwylliannau yr ydym yn eu rhannu, â phobl ac ansawdd eu bywydau' (Llywodraeth Cymru, 2016a, td. 5).

2.3.5 Lles plant a pholisi

Mae 'lles' yn gysyniad sydd wedi denu sylw cynyddol, yn gyntaf oddi wrth ymchwilwyr ac yna gan lunwyr polisi, yn enwedig o ran mesur lles fel dangosydd 'cynnydd' dros amser ac o gymhariaeth rhwng gwledydd. Noda Gordon (2015) tra bo ymchwilwyr chwarae yn archwilio'r berthynas rhwng chwarae a lles, nid yw'r gwrthwyneb yn wir: tra bod ymchwilwyr lles yn siarad efallai am bwysigrwydd hamdden, nid yw hyn yn cofnodi popeth y gall chwarae ei gynnig ar gyfer lles. Fodd bynnag, mae ymchwil lles diweddarach wedi cynnwys chwarae plant, er enghraifft arolygon diweddaraf Children's Worlds UNICEF (Rees *et al*., 2020), a drafodir isod.

Mae 'lles' yn sicr yn syniad deniadol ond eto ceir cytundeb eang ei fod yn amwys ac wedi ei danddamcaniaethu (Amerijckx a Humblet, 2014; Ben-Arieh a Frønes, 2011; Ben-Arieh *et al*., 2014; Camfield *et al*., 2010; Domínguez-Serrano *et al*., 2019; Fattore, 2020; Fattore *et al*., 2021; Lester, 2020), gyda rhai ymchwilwyr yn nodi buddiannau aneglurder o'r fath (er enghraifft, Atkinson, 2013; Robeyns, 2017). Er gwaethaf bodolaeth corff o waith sylweddol ar benderfynyddion a dangosyddion lles i blant, mae diffyg consensws yn ogystal â thrafodaeth ar yr hyn sy'n creu lles plant (Raghavan ac Alexandrova, 2015). Er hynny, mae'n bosibl dynodi llinyn ymchwil trechol sy'n categoreiddio elfennau a/neu benderfynyddion lles, sy'n ystyried lles fel rhywbeth y gall unigolyn ei ennill neu ei gyflawni, ac sydd â ffocws mawr ar gysyniadau fel hapusrwydd a gwytnwch (Atkinson, 2013; Lester, 2020).

Mae syniadau am yr hyn sy'n creu y 'bywyd da' wedi eu trin a'u trafod gan athronwyr ers milenia; yn fwy diweddar, mae ymchwilwyr iechyd, economegwyr, seicolegwyr, addysgwyr ac eraill wedi troi eu sylw at y cysyniad. Mae diddordeb llunwyr polisi mewn dangosyddion cymdeithasol sy'n gyffredinol seiliedig ar ansawdd bywyd wedi arwain at ymgysylltiadau gan wyddonwyr cymdeithasol sydd â diddordeb datblygu ffyrdd i fesur lles. Mae'r New Economics Foundation (NEF, 2012) yn lleoli cyhoeddiad papur gan Richard Easterlin (1974), yn cwestiynu os oedd twf economaidd yn gwella bywydau pobl (y cyfeirir ato'n aml fel paradocs Easterlin) fel ennyd allweddol wrth sbarduno diddordeb academaidd, yn bennaf oddi wrth seicolegwyr ymddygiad a'r mudiad seicoleg cadarnhaol yn y dyddiau cynnar. Rhoddodd adroddiad Comisiwn Stiglitz (Stiglitz *et al*., 2009) hwb pellach i'r diddordeb cynyddol mewn cenhedloedd sy'n edrych y tu hwnt i ffocws cul ar Gynnyrch Domestig Gros (GDP) tuag at fesur cynnydd cymdeithasol ac amgylcheddol yn ogystal â chynnydd economaidd. Yn fuan wedyn, comisiynodd llywodraeth y DU y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) i sefydlu rhaglen Mesur Llesiant Cenedlaethol i ymgynghori ar yr hyn oedd o bwys i bobl (oedolion) a datblygu dangosyddion i fesur cynnydd ar draws ddeg maes eang o fywyd (Atkinson, 2013; Self *et al*., 2012). Yn 2015, dechreuodd yr ONS fesur lles plant ar draws saith maes, ac ar adeg ysgrifennu'r adolygiad hwn, mae'n ymgynghori ar adolygiad o'r dangosyddion a'r meysydd (Jordan a Rees, 2020). Yn ogystal, mae The Children's Society wedi bod yn cyhoeddi'r adroddiad *Good Childhood* ers 2010.

Yng Nghymru, mae lles yn elfen allweddol o bolisi a chyfraith genedlaethol, yn enwedig Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. O ran mesur lles, mae data'n cael ei gasglu yn erbyn y 46 dangosydd yn y ddeddf a'i gyhoeddi'n flynyddol. O'r dangosyddion hyn, mae 11 yn ymwneud ag amodau materol ar gyfer bywydau pobl, mae 21 yn ymwneud â materion sy'n berthnasol i ansawdd bywyd ac mae 14 yn ymwneud â materion amgylcheddol (Wallace, 2019). Mae llawer o'r data'n dod o Arolwg Cenedlaethol Cymru, arolwg dros y ffôn sydd ddim yn cynnwys plant dan 16 oed. Yn 2018, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru adroddiad atodol ar les plant (Ystadegau Cymru, 2018), gan dynnu ar ystod o ffynonellau byw. Yn ogystal â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn gosod ffocws ar les pobl sydd angen gofal a lles eu gofalwyr. Hefyd, yn y Cwricwlwm i Gymru mae iechyd a lles yn Feysydd Dysgu penodol. Mae'r Rhwydwaith Iechyd a Chyrhaeddiad Disgyblion mewn Addysg Gynradd (HAPPEN) wedi creu arolwg cenedlaethol sy'n mesur lles plant ysgol gynradd yn ogystal â chefnogi ysgolion i ddatblygu eu cwricwla yn y maes hwn.

Yn rhyngwladol, mae Canolfan Ymchwil Innocenti UNICEF wedi bod yn cyhoeddi cardiau adroddiad gyda thablau cynghrair o faterion sy'n wynebu plant mewn gwledydd cyfoethog ers 2003 (UNICEF, 2015). Yn 2007, canolbwyntiodd y cerdyn adroddiad ar les plant ac achosodd gryn bryder oherwydd i'r DU sgorio'r sgôr isaf un. Yn 2013, roedd y ffocws unwaith eto ar les (ble y gwnaeth y DU yn llawer gwell a chael ei gosod yn 16eg allan o 29 o wledydd), ac yn 2020, edrychodd Cerdyn Adroddiad 16 ar yr hyn sy'n siapio lles plant mewn gwledydd cyfoethog (UNICEF, 2020). Yn ogystal, cefnogodd UNICEF-Genefa sefydlu Children's Worlds, arolwg rhyngwladol ar les goddrychol plant, gydag arolygon peilot yn 2009 a 2011, yr arolwg llawn cyntaf yn 2013-2014 ac un arall a gyhoeddwyd yn 2020, i gyd yn holi plant wyth, deg a deuddeg oed (Ben-Arieh *et al*., 2015; Bradshaw a Rees, 2018). Mae'r Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) wedi cyhoeddi dau adroddiad o bwys ar les plant mewn gwledydd sy'n aelodau yn 2009 a, gyda dangosyddion diwygiedig, yn 2015 (OECD, 2021).

Mae llawer wedi'i ysgrifennu am ffyrdd o fesur lles plant, casglu data a chymariaethau rhwng gwledydd (er enghraifft, Ben-Arieh a Frønes, 2011; Ben-Arieh *et al*., 2014; Bradshaw, 2019; Bradshaw *et al*., 2012; Camfield *et al*., 2010; Cho a Yu, 2020; González-Carrasco *et al*., 2019; Kosher a Ben-Arieh, 2017; Rees *et al*., 2020). Mae'r OECD (2021) yn nodi bod ambell agwedd ar fywydau plant sy'n effeithio ar eu lles wedi'u dogfennu'n drylwyr, ond nad yw agweddau eraill; yn ogystal, mae'r plant mwyaf bregus yn aml yn cael eu tangynrychioli mewn data cyfoes, ac nid yw barn y plant eu hunain yn cael eu hadlewyrchu bob amser.

Mae mesur lles yn tueddu i gael ei rannu'n fesurau gwrthrychol a goddrychol, er bod y ddau yn gyd-ddibynnol (Camfield *et al*., 2010) a bod, yn gyffredinol, gydberthynas gref rhyngddynt (Bradshaw, 2019). Mae dangosyddion gwrthrychol yn ystyried materion fel sicrwydd ariannol, tai, iechyd, addysg a'r amgylchedd; mae dangosyddion goddrychol yn ystyried ymatebion personol ar faterion iechyd, perthnasau cymdeithasol a bodlonrwydd cyffredinol gyda bywyd (Fattore, 2020). Dwy brif ymagwedd tuag at fesuriadau llesiant goddrychol fu llesiant *hedonaidd* (hapusrwydd a bodlonrwydd gyda bywyd) a llesiant *ewdemonig* (boddhad personol, hunanbenderfyniad a bywyd sydd ag ystyr) (Ben-Arieh *et al*., 2014). Noda Soffia a Turner (2021) bod rhai arddulliau mesur llesiant goddrychol yn gwahanu mesurau hedonaidd ymhellach yn llesiant affeithiol (teimladau da a drwg) a llesiant gwybyddol (meddyliau a gwerthusiadau pobl o'u bywydau). Fodd bynnag, ceir llawer o amrywiaeth cysyniadol a therminolegol a gorgyffwrdd ar draws gwahanol astudiaethau. Mae'r mesurau hyn yn gweithredu hefyd ar draws ystod eang o amrywiol feysydd fel teulu, ffrindiau, ymddangosiad, iechyd, yr ysgol a defnydd o amser.

Mae arolwg Children's Worlds 2020 yn cynnwys adran ar fodlonrwydd plant gyda'r ardal y maent yn byw ynddi, ac un o'r cwestiynau yw 'Yn fy ardal mae digon o fannau i chwarae a chael amser da' (Rees *et al*., 2020, td. 72). Mae Cerdyn Adroddiad 16 UNICEF (2020) yn cynnwys chwarae fel dangosydd (gan ddefnyddio data o arolwg Children's Worlds) ac yn nodi bod 'mwy o amser yn chwarae'r tu allan yn gysylltiedig â lefelau uwch o lawer o hapusrwydd'. Mae'r adolygiad arfaethedig o fesurau ONS o les plant (Jordan a Rees, 2020) yn cynnwys data Children's Worlds ar fannau i chwarae.

O ran damcaniaeth lles plant, yn hytrach na phenderfynyddion a dangosyddion, mae Raghavan ac Alexandrova (2015) yn dadlau nad yw'r tair prif ddamcaniaeth o les cyffredinol (hynny yw, damcaniaethau cyflyrau meddyliol sy'n canolbwyntio ar hapusrwydd, damcaniaethau seiliedig ar ddyhead sy'n blaenoriaethu boddhad a damcaniaethau seiliedig ar anghenion sy'n fwy gwrthrychol) yn cyflawni'n ddigon da y gofynion o fod yn ddigonol yn ogystal ag angenrheidiol ar gyfer lles plant. Maent yn awgrymu bod angen i ddwy amod gael eu cyflawni all ymateb i nodweddion penodol bywydau plant ac all edrych ar ddyfodol plant yn ogystal â'u bywydau yn y presennol (i dyfu'n iach ac i fod yn iach). Mae plant yn 'gwneud yn dda' pan allant ddatblygu'r doniau i wneud yn dda fel oedolion o fewn eu hecoleg gymdeithasol cymhleth *ac* ymgysylltu gyda'r byd yn y presennol mewn ffyrdd sy'n briodol iddyn nhw. Ar un olwg, er eu bod ond yn awgrymu hyn wrth basio, mae'r ddamcaniaeth y maent yn ei chynnig yn alinio gyda'r dull galluogrwydd, a archwilir yn yr adran nesaf.

Y dull galluogrwydd

Un agwedd tuag at les sydd wedi ei archwilio gan nifer cynyddol o ymchwilwyr ac ymarferwyr lles plant yw'r dull galluogrwydd, gydag enghreifftiau'n tynnu ar waith yr athronydd-economegydd Amartya Sen a'r athronydd Martha Nussbaum (er enghraifft, Biggeri *et al*., 2011; Camfield a Tafere, 2011; Domínguez-Serrano *et al*., 2019;

Kellock a Lawthom, 2011; Schweiger, 2016). Mae'r dull hwn yn anelu i symud y tu hwnt i ddim ond ystyried pwysigrwydd adnoddau ar gyfer lles pobl ar yr un llaw (er enghraifft, bwyd, lloches, gofal iechyd, addysg) a chyfrifon goddrychol ar y llall (Owens *et al*., 2021). Mae galluogrwydd yn cyfeirio at y cyfleoedd a'r rhyddid i bobl allu bod a gwneud yr hyn sydd o werth iddyn nhw; yn rhan o hyn mae'r broses o 'drosi' adnoddau'n 'weithrediadau' fel y gall pobl wneud a bod yr hyn sydd o werth iddyn nhw mewn gwirionedd. Mae ffactorau trosi'n gweithredu ar draws ffactorau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol (Robeyns, 2017). Felly, mae galluogrwydd yn cyfuno'r adnoddau digonol yn ogystal â'r ddawn i ddefnyddio'r adnoddau hynny er mwyn gwneud a bod yn dda. Fodd bynnag, dylid nodi ym marn Sen bod rhyddid ond yn gallu cael ei fwynhau gan oedolion cymwys, ac er bod Nussbaum yn haeru bod galluogrwydd yn wir am bob plentyn, mae Murris (2019) yn dadlau ei bod yn anodd cymhwyso ei rhestr gyflawn o ddoniau bodau dynol i blant (gweler isod).

Dangoswyd cyffelybiaeth rhwng y dull galluogrwydd a'r naratif polisi buddsoddiad cymdeithasol,[45] ond mae Laruffa (2018) yn herio'r rhain, gan ddadlau tra bod y nod delfrydol o gyfiawnder cymdeithasol yn gyffredin i'r ddau, mae unigoliaeth lles a'i drosi'n elfen economaidd o fewn fframwaith buddsoddiad cymdeithasol 'fel pe bae'n drysu galluogrwydd gyda chyflogadwyedd a chyfalaf dynol' (td. 180), tra bo'r dull galluogrwydd yn gwrthod y fath gyfryngdod o fywyd dynol, gan ystyried pobl fel diben ynddynt eu hunain yn hytrach na modd o gyflawni diben.

Ceir llawer o ddadlau ynghylch os yw'n bosibl cael rhestr gyffredinol o alluogrwydd, o ystyried bod lles yn dibynnu ar y cyd-destun penodol: mae gwahanol bethau o bwys mewn gwahanol gyd-destunau ac ar wahanol adegau. Mae Sen, sy'n gefnogwr mawr o'r ddamcaniaeth dewis cymdeithasol, yn dadlau yn erbyn rhestr gyffredinol gan ddweud, er mwyn gwneud defnydd ymarferol o'r ddamcaniaeth galluogrwydd, bod pob sefyllfa'n wahanol ac y dylai galluogrwydd a gweithrediadau sydd o bwys gael eu dynodi o fewn cyd-destun fel rhan o broses ddemocrataidd (Robeyns, 2017). Fodd bynnag, mae Nussbaum (2007) yn dadlau bod y ddamcaniaeth galluogrwydd yn ddamcaniaeth cyfiawnder ac felly'n seiliedig ar hawliau, a bod dynodi rhestr yn angenrheidiol er mwyn rhoi 'dannedd' i'r ddamcaniaeth. Ei rhestr o ddeg dawn ddynol craidd yw:

- Bywyd
- Iechyd Corfforol
- Cywirdeb Corfforol
- Datblygiad a Mynegiant y Synhwyrau, Dychymyg a Meddwl
- Iechyd Emosiynol
- Rheswm Ymarferol
- Ymlyniad (yn bersonol ac yn wleidyddol)
- Perthnasau gyda Rhywogaethau Eraill a Byd Natur
- Chwarae
- Rheolaeth dros eich Amgylchedd (yn faterol ac yn gymdeithasol).

Mae Nussbaum yn disgrifio'r gallu i chwarae fel 'gallu chwerthin, chwarae, mwynhau gweithgareddau hamdden' (Nussbaum, 2007, td. 24). O hyn, gellid dadlau os yw chwarae'n cael ei ystyried fel un o'r deg dawn ddynol craidd (ar gyfer pob oedran), yna byddai angen i ddull galluogrwydd tuag at les dalu sylw i'r amodau sy'n cefnogi'r cyfleoedd a'r rhyddid i chwarae. Fel y mae pennod 3 yn dangos, mae'r gallu i chwarae'n cydberthyn yn gadarnhaol gyda phob dawn arall ar restr Nussbaum ac, o ganlyniad, mae'n arbennig o wir am blant (Nielsen, 2018). (Am feirniadaeth o'r dull galluogrwydd, gweler yr adran isod.)

[45] Gweler adran 2.3.2.

Beirniadaethau am les a'i fesur

Mae agweddau tuag at fesur lles plant wedi denu beirniadaeth. Mae'r cysyniad o les ei hun wedi ei gwestiynu o ran ei effeithiau. Er enghraifft, mae Andrews a Duff (2020) yn archwilio rôl ganolog y cysyniad o les yng ngweithrediadau cyfalafiaeth gyfoes trwy droi'r cwestiwn ar ei ben am yr hyn sy'n cynhyrchu lles i beth mae lles yn ei gynhyrchu. Gellir gweld llif cyfalaf a lles, er enghraifft, yn ei leoliad canolog mewn llawer o'r marchnata sy'n gysylltiedig â diet, harddwch, iechyd a ffitrwydd neu mewn prosiectau adfywio trefol gwyrdd (gweler hefyd Atkinson, 2021; Laruffa, 2018; Walby, 2012). Yn ogystal, gellir ystyried lles fel lluniad normadol, yn seiliedig ar 'syniad Gorllewinol-ganolog o'r hunan sy'n cyfystyru'r bywyd da gyda syniadau hedonaidd o foddhad personol' (Fattore *et al*., 2021, td. 5). Mae clustnodi dangosyddion a meysydd ar gyfer mesur lles plant – sy'n penderfynu beth sydd o bwys a beth sy'n cyfrif – yn seiliedig (yn aml yn anfeirniadol) ar dybiaethau diwylliannol, oedolion a seiliedig ar ddosbarth ynghylch yr hyn sy'n creu plentyndod da (Atkinson, 2013; Camfield *et al*., 2010; Fattore *et al*., 2021). Noda Bourdillon (2014) yr anghysondeb rhwng, er enghraifft, ymchwil sy'n dangos buddiannau cyfranogiad plant mewn gwaith am dâl (hyd yn oed waith sy'n beryglus neu'n ecsbloetiol, ble mae materion cyd-destunol a rhyngberthynol cymhleth ar waith) a'r ideoleg mewn gwledydd incwm-uchel ynghylch diddymu llafur plant, a ddeëllir mewn termau ystrydebol fel ecsbloetiaeth plant. Mae'n dadlau y dylai ymchwil lles gynnwys agweddau o les sydd ddim yn hawdd i'w mesur, ac yn benodol les ysbrydol sy'n codi o emosiynau cadarnhaol fel ffydd, cariad, llawenydd, gobaith a thosturi. Mae Coffey (2020) yn amlygu sut y mae persbectifau seicolegol yn drech mewn cyfrifon am les, gan gymylu agweddau cymdeithasol, materol a chorfforedig. Dadl Alexandrova (2018) yw y gall mesuriadau lles fod yn llawn gwerth ac yn wrthrychol hefyd, gan ddadlau'r achos dros 'honiadau cymysg'.

Un feirniadaeth allweddol yw bod y cysyniad o les yn ogystal â'i gydrannau'n unigolyddol (Atkinson, 2021; Coffey, 2020; Fattore *et al*., 2021), hynny yw, bod lles wedi ei wneuthuro fel rhywbeth sy'n berchen i'r unigolyn ac fel rhywbeth y gellir – ac y dylid – ei ennill neu ei gyflawni (Atkinson, 2013; Coffey, 2020; Lester, 2020), ac o ganlyniad yn golygu bod unigolion yn gyfrifol am eu lles eu hunain (White, 2017). Ail feirniadaeth berthynol yw y gall yr unigoli yma ynghyd â dull 'cydrannau' ymddangos yn ddi-gyd-destun (Atkinson, 2013), yn enwedig gyda mesurau lles goddrychol all weithredu fel mwgwd i faterion mwy strwythurol o anghydraddoldeb (Atkinson, 2021; Bradshaw, 2019; Camfield *et al*., 2010; Coffey, 2020; Fattore, 2020). Mae syniadau goddrychol am les yn tarddu o gyfranogi mewn camau gweithredu sydd â gwerth cymdeithasol, ac mae'r rhain yn cael eu hatgynhyrchu'n barhaol gan bobl sydd mewn grym. Mae'r rheini sydd â mynediad i'r adnoddau materol sy'n cefnogi ffurfiau o gyfranogiad cymdeithasol a werthfawrogir yn tragwyddoli'r normau diwylliannol hyn mewn ffyrdd sy'n golygu bod y bobl hynny sydd heb yr adnoddau economaidd neu ddiwylliannol i gyfranogi'n dyheu amdanynt (Fattore, 2020), allai gynnig un eglurhad pam fod sgorau lles goddrychol mewn gwledydd cyfoethog yn aml yn isel. Fel y noda Levitas (2012, td. 338), 'Mae hyrwyddiad gwerthoedd a lles ôl-faterol yn gwbl ideolegol oni bai eu bod wedi'u cysylltu'n gynhenid gyda chyfiawnder dosrannol a rhyweddol ac ailgyfeirio'r economi tuag at angen yn hytrach nac elw'. Awgryma White (2017) bod y pryder cynyddol bod rhywbeth o le yn codi o unigoliaeth gynyddol cyfalafiaeth ddiweddar (a lleihad cysylltiedig y cymdeithasol a'r perthynol) sydd, yn baradocsaidd, yn sail i ymagweddau tuag at ddamcaniaethau am a mesur lles. Mae agweddau ar les, sy'n ymddangos yn ddiniwed a chadarnhaol, yn ei gynrychioli fel rhywbeth i ymdrechu amdano, yn rhinwedd hyd yn oed, yn unol â gofynion neoryddfrydol hunan-gyfrifoldeb a hunanreolaeth sy'n sail i 'unigoli rhesymeg bai ble mae anghydraddoldebau seiliedig ar iechyd yn cael eu gosod fel patholegau personol sydd i'w rheoli' (Coffey, 2020, td. 69).

Mae beirniadaeth arall yn ystyried sut mae gwahanol fuddiannau'n weithredol yn y ffocws ar les – yr hyn mae Ahmed (2010) yn ei alw'n 'dro hapusrwydd' – yn ogystal â chlustnodi meysydd a dangosyddion (Atkinson, 2013). Fel y dywed Facer *et al*. (2012, td. 171), 'ni all yr un metrig ddianc rhag amodau ei gynhyrchu a rhagfarn ac anghyflawnder ei farn ar y byd'. Ar lefel macro, mae cydrannau bywyd da wedi'u rhagddiffinio (er enghraifft, iechyd da, cyfoeth, priodas a phlant, llwyddiant cymdeithasol), gan ddylanwadu ar ddewisiadau a wneir ac atgynhyrchu gwerthoedd, normau a mathau o wahaniaethu'n barhaus (Ahmed, 2010; Atkinson, 2013). Mae Fattore (2020) yn dadlau mai dyma'r achos hefyd ble mae oedolion yn pennu'r hyn sydd o bwys ar ran plant ac mae mesurau gwrthrychol wedi tueddu i ganolbwyntio ar ddeilliannau datblygiad plant neu ar berfformiad yn sefydliadau plentyndod (megis addysg), gyda phersbectif diffyg ac sy'n canolbwyntio ar y dyfodol yn bennaf. Fe wnaeth y beirniadaethau hyn, ynghyd â sylw seiliedig ar hawliau ehangach i gyfranogiad plant, feithrin yr hyn

mae Fattore (2020) yn eu galw'n ddulliau 'safbwynt', ble gofynnir i blant beth maen nhw'n ei feddwl yw lles a sut maent yn ei brofi. Mae hyn hefyd wedi ei herio am or-ramantu persbectifau plant a pheidio ystyried pŵer atgynhyrchu cymdeithasol y normau a ddisgrifir uchod a phethau y tu hwnt i brofiadau byw'r plant eu hunain megis anghydraddoldebau strwythurol. Mae hefyd yn codi cwestiynau am sut i drin data ble mae gwahaniaeth rhwng safbwyntiau oedolion a phlant am eu lles. Noda Bradshaw (2019) er bod cysondeb cyffredinol yn aml rhwng ymatebion plant, mae'r amrywiadau mewn mesurau ar lefelau micro a macro yn golygu y dylai ymchwilwyr fod yn bwyllog wrth eu defnyddio i argymell mesurau polisi.

O ran y dull galluogrwydd yn benodol (a ddisgrifiwyd yn yr adran uchod), mae Schweiger (2016) yn dadlau bod galluogrwydd yn ddefnyddiol oherwydd ei fod yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau a syniadau am gyfiawnder, ac y gellir eu hystyried fel diben ynddynt eu hunain, tra bod adnoddau yn ddim mwy na modd o sicrhau'r diben. Fodd bynnag, er gwaethaf bod bwriad gwreiddiol y dull wedi'i wreiddio mewn cyfiawnder gofodol, ac fel gyda damcaniaethau lles eraill, mae ei gwreiddiau rhyddfrydol unigolyddol wedi eu beirniadu, yn enwedig ffocws Sen ar ryddid a dewis, sy'n anwybyddu 'pwysigrwydd gwerthoedd ac adnoddau cymunedol sy'n amlwg yn gymdeithasol … neu ddeall adnoddau sy'n ryngymwybodol, fel gofal, cydnabyddiaeth, ymddiriedaeth a chyfeillgarwch' (Fattore a Mason, 2017, td. 278). Mae Robeyns (2017) yn dadlau nad yw'r dull galluogrwydd yn unigolyddol o ran ei fethodoleg, gan fod galluogrwydd yn talu sylw i faterion strwythurol, adnoddau ac amgylcheddol fel materion cyfiawnder. Fodd bynnag, mae'n cytuno ei fod yn unigol, a hynny'n foesegol ac yn normadol, gan ei fod yn lleoli pob person fel bod yn foesol gyfartal ac fel diben ynddynt eu hunain yn hytrach nag fel modd o gyflawni'r diben (hynny yw, bod bodau dynol yn werthfawr ynddynt eu hunain yn hytrach na chael eu gwerthfawrogi at ddibenion iwtilitaraidd eraill). Mae Owen *et al*. (2021) yn manylu ymhellach ar y gwahaniaethu hwn, gan awgrymu bod natur perthynol y dull galluogrwydd, mewn ambell ddefnydd, wedi ei anwybyddu neu ei gam-ddatblygu. Maent yn dadlau bod tair ffactor Sen, sy'n effeithio ar y tebygolrwydd y gellir trosi adnoddau'n weithrediadau, yn rhyngberthynol eu hunain ac felly'n berthynol. Y ffactorau hyn yw

> 'personol (sy'n ymwneud yn benodol â chyfyngiadau corfforedig, doniau a galluoedd, cymeriad rhywun, ayyb.), cymdeithasol (sy'n ymwneud â nodweddion bywyd economaidd, gwleidyddol, cymdeithasol a diwylliannol, er enghraifft, iaith, normau ymddygiadol, deddfwriaethau a chyflwr y farchnad lafur, ayyb.) ac amgylcheddol (sy'n cyfeirio, er enghraifft, at isadeiledd, sefydliadau, nwyddau'r cyhoedd, yr hinsawdd ac adnoddau naturiol, ayyb.)' (Owen *et al*., 2021, td. 89-90).

Er hynny, mae gwaith Sen yn benodol wedi'i wreiddio yn lluniadau'r byd lleiafrifol o gyfiawnder fel tegwch, rhyddid a dewis, sydd ynddynt eu hunain 'yn rhan o atgynhyrchiad hierarchaethau sy'n bodoli eisoes, ac nid yn rhan o her iddynt' (Walby, 2012, td. 104). Mae beirniadaeth Walby yn mynd ymhellach, gan ddadlau bod y pwyslais ar ddewis yn tynnu'r ffocws oddi ar y cysyniad o gydraddoldeb. Mae'n gallu cael ei bennu – ac mae wedi ei bennu – gan rymoedd neoryddfrydol i osod unigolion fel bod yn gyfrifol am wneud y dewisiadau cywir.

Daw cangen arall o feirniadaeth o'r tensiwn rhwng dulliau lles a seiliedig ar hawliau tuag at lunio polisi. Caiff lles plant ei gysylltu'n aml gyda hawliau plant, er yn amlach gan ymchwilwyr lles yn hytrach na gan ysgolheigion hawliau plant, efallai oherwydd bod CCUHP yn cynnwys fawr ddim cyfeiriadau croyw at les fel cysyniad (Lundy, 2014). Er enghraifft, mae Bradshaw *et al*. (2007, a ddyfynnwyd yn Camfield *et al*., 2010, td. 1) yn diffinio lles 'fel gwireddiad hawliau plant a chyflawni'r cyfle i bob plentyn fod yr oll y gall fod o ystyried doniau, potensial a sgiliau'r plentyn'. Gwelir gorgyffyrddiadau amlwg, ond mae ymchwilwyr hawliau'n amlygu nifer o wahaniaethau sylfaenol. Mae hawliau'n fwy cynhwysfawr ond maent yn ddatganiadau lleiafsymiol y gall gwladwriaethau sy'n barti eu sicrhau; mae lles yn tueddu i fod yn fwy o ddyhead (fel y gwelir yn ail ran y diffiniad uchod) ac maent yn aml yn ystyried agweddau o fywyd sydd y tu hwnt i reolaeth y wladwriaeth (cariad, er enghraifft). Mae dangosyddion hawliau'n cwmpasu'r ystod lawn o hawliau plant ac maent wedi'u cysylltu'n agos gyda gweithredoedd y wladwriaeth ac atebolrwydd y wladwriaeth (Lundy, 2014). Disgrifia Tisdall (2015b) sut mae'r disgwrs am les yn seiliedig ar anghenion, wedi'i arwain yn broffesiynol, yn aml yn dechnegol/anwleidyddol ac yn seiliedig ar ddeilliannau ac, o ganlyniad, gellir ei hystyried fel bod yn llai heriol i lunwyr polisïau nag arddull seiliedig ar hawliau.

Dros amser, mae arddull seiliedig ar hawliau Llywodraeth Cymru tuag at bolisïau plant wedi dod i gwmpasu lles plant; er hynny, awgryma Williams a Daniel (2021) bod y pwyslais, hyd yma, wedi bod ar les gwrthrychol a fesurir trwy ddeilliannau a safonau a bennir gan oedolion proffesiynol mewn meysydd fel addysg, iechyd a thai. Mae'r rhain yn bwysig, ond gallant gymylu'r mathau o fywydau y gall plant eu byw a'r hyn y gallant ei wneud, gan eu harwain i ddadlau y gallai dull galluogrwydd fod yn fframwaith defnyddiol ar gyfer ystyried hawliau plant yn ogystal â'u lles. Dylid nodi, fodd bynnag, bod cyfranogiad Cymru yn arolygon Children's Worlds a ddisgrifiwyd uchod yn golygu y caiff data ar les goddrychol ei gasglu hefyd. Yn eu dadl dros ddull galluogrwydd tuag at gyfiawnder ieuenctid, awgryma Williams a Daniel (2021) bod arddulliau seiliedig ar hawliau ond yn effeithiol os gellir cyflawni hawliau ac wrth ystyried y berthynas rhwng lles a hawliau, bod angen cydbwysedd rhwng y mesuriadau goddrychol a gwrthrychol.

Un feirniadaeth derfynol o'r defnydd helaeth o fesuriadau o les plant yw ei fod yn hybu pryderon ynghylch plant, er gwaethaf ffocws bwriadedig ar y cadarnhaol sydd, yn y pen draw, yn golygu bod diffyg lles goddrychol yn nodwedd negyddol, diffyg unigol y gellir ei wella trwy ymyrraeth broffesiynol neu addysg (Fattore, 2020; Morrow a Mayall, 2009). Yn eu dadansoddiad o'r llenyddiaeth ar les plant, canfu Amerijckx a Humble (2014) ogwydd sylweddol tuag at fesur materion 'microsystem' (65%), gyda ffocws mawr ar drafferthion teuluol ac yn y cartref ac ar iechyd plant, gan adleisio beirniadaethau cynharach am les fel cyfrifoldeb yr unigolyn. Mae eu hadolygiad yn dynodi pum echelin deuaidd: cadarnhaol a negyddol, gwrthrychol a goddrychol, lles fel cyflwr neu fel proses, materol ac 'ysbrydol', yr unigolyn a'r gymuned, ble mae'r 'dulliau negyddol, ewdemonig, gwrthrychol, materol ac unigol tuag at les plant yn rhagori dros ei dimensiynau cadarnhaol, hedonaidd, goddrychol, ysbrydol a chyfunol' (Amerijckx a Humble, 2014, td. 411).

Mae Cerdyn Adroddiad 16 UNICEF (2020) yn archwilio'r hyn sy'n ffurfio lles plant mewn gwledydd cyfoethog, ac mae'n agor gyda'r sylw canlynol:

> 'Mae'r argyfwng COVID-19 sydd wedi cwmpasu'r byd yn ystod 2020 yn cyflwyno bygythiadau newydd i les plant. Hyd yn oed cyn yr argyfwng, yng ngwledydd cyfoethocaf y byd, roedd bywydau dyddiol miliynau o blant yn siomi disgwyliadau'r hyn y byddai unrhyw un yn ei alw'n blentyndod da. Roeddent yn dioddef o straen, gorbryder ac iselder, y tu ôl i'w cyfoedion yn yr ysgol, ac roeddent yn gorfforol wael … nid yw llawer o'r gwledydd cyfoethocaf yn llwyddo i drosi amodau economaidd a chymdeithasol da yn ddeilliannau lles plant sy'n gyson uchel' (UNICEF, 2020, td. 5).

Mae hyn yn cynnig enghraifft o sut mae ymchwil i les yn aml yn canolbwyntio ar 'ddiffyg lles'. Ar un lefel, mae hyn yn ddealladwy, oherwydd ei fod yn tanlinellu materion pwysig sydd angen i lunwyr polisïau fynd i'r afael â nhw. Ar yr un pryd, gall greu ymdeimlad o blentyndod mewn argyfwng (Adams, 2013; Kvist Lindholm a Wickström, 2020). Mae Tuck (2009) yn dadlau bod ffocws ar 'niwed' yn lleoli problemau mewn unigolion, gan alw am ymyriadau proffesiynol sy'n pennu'r rheini sydd wedi'u 'niweidio' a, thrwy hynny, yn cuddio grymoedd strwythurol pŵer ac anghyfiawnder (Tuck, 2009). Nid yw hyn yn gwadu'r niwed a'r problemau real iawn y mae rhai plant yn eu hwynebu, yn hytrach, ei bwrpas yw cynyddu ymwybyddiaeth o'r hyn y gall naratifau o'r fath, er yn llawn bwriadau da, eu perfformio hefyd (Kvist Lindholm a Wickström, 2020).

Dulliau perthynol a gofodol tuag at les

Er gwaetha'r beirniadaethau, fodd bynnag, mae llawer o sylwebyddion yn cydnabod bod dal teilyngdod mewn ymchwilio i les plant, yn enwedig os caiff ei dair nodwedd o fod yn gyffredinol bositif, dynamig ac amlddimensiynol (Soffia a Turner, 2020) eu cydnabod yn llawn. Fel y noda Bourdillon (2014, td. 497), 'mae'r rhan fwyaf o academyddion sy'n cynnal astudiaethau plentyndod yn gwneud hynny oherwydd eu bod yn pryderu ynghylch lles plant'. Mae ambell arddull ychwanegol ac amgen wedi'u hawgrymu allai fod o werth wrth ystyried y berthynas rhwng lles, polisi a chwarae plant. Yn unol â newidiadau mewn astudiaethau plentyndod yn gyffredinol (gweler adran 2.2), mae llawer o'r rhain yn mabwysiadu dull perthynol, gan danlinellu cydberthynas a chyd-ddibyniaeth lles plant ac amodau gofodol eu bywydau (Andrews a Duff, 2019).

Er enghraifft, mae Fattore (2020) yn disgrifio arddulliau 'seiliedig ar arfer', hynny yw, dulliau sy'n deall bod lles yn codi o arferion cymdeithasol. Yma, mae lles yn berfformiadol, mae'n rhywbeth sy'n codi trwy weithredoedd a chyfarfyddiadau yn hytrach na chael ei feddu, ei ennill neu ei gyflawni. Yn ogystal, mae llawer o'r dulliau perthynol yn damcaniaethu lles fel elfen sylfaenol ofodol (er enghraifft, Atkinson, 2013, 2020; Fattore *et al*., 2021; Lester, 2020). Mae Atkinson (2013, td. 138) yn dadlau bod y newid hwn mewn ffocws yn cynnig y posibilrwydd o symud y tu hwnt i 'gategorïau a ffiniau polisi neoryddfrydol cyfoes' a'r tu hwnt i elfennau deuaidd y goddrychol a'r gwrthrychol, yr unigol a'r cyfunol, y cadarnhaol a'r negyddol, ac yn y blaen. Mae dull gofodol a pherthynol yn deall bod lles yn cynnwys 'casgliadau cymhleth o berthnasau nid yn unig rhwng pobl, ond hefyd rhwng pobl a lleoedd, gwrthrychau materol a chyfansoddion llai materol mannau'n cynnwys awyrgylch, hanes a gwerthoedd' (Atkinson, 2013, td. 142), sy'n cael eu cynhyrchu a'u hatgynhyrchu yn barhaus. Mae arferion a phatrymau rheolaidd bob dydd yn arwain at ryw lefel o sefydlogrwydd sy'n agor lles i gael ei fesur, ond gallant weithio hefyd i wella neu waethygu teimladau o les. O ystyried hyn, gellir talu sylw i 'leoliadau lles' (*ibid*., td. 142) ac i'r amodau sy'n cefnogi lles. Fel yr awgryma Worpole (2014, td. 46), 'os na allwn barchu ac ymddiried mewn plant … a chreu'r amodau ar gyfer eu ffyniant unigol, yna mae'r rhaglenni gwleidyddol mawr yn ddim ond gwynt – ac weithiau'n beryglus o wag'.

Mae syniadau am les cymunedol wedi eu deall, ar y cyfan, fel agweddau cyfunol o les unigol, er enghraifft, asesiadau unigolion o'u cyfeillgarwch a'u rhwydweithiau eu hunain (Atkinson *et al*., 2017). Mae White (2017, td. 128) yn dadlau dros dalu mwy o sylw i agweddau perthynol lles: 'Deëllir bod lles yn codi o'r bywyd cyffredin, y fenter gyfrannol o fyw mewn cymuned'. O'r safbwynt hwn, mae'n ymwneud llai ag unigolion yn creu perthnasau ac yn ymwneud mwy â pherthnasau'n creu unigolion (White, 2017). Mae hyn yn ymwneud hefyd â lles plant, sydd wedi'i fesur yn nhermau eu bodlonrwydd (unigol) gyda ble maent yn byw (Rees *et al*., 2020), ond yn ymwneud llai ag agweddau perthynol perthnasau rhwng y cenedlaethau, ymlyniadau â chyfoedion, neu ymlyniadau i le. Mae Atkinson *et al*. (2017, td. 41) yn ymestyn y perthynoledd yma y tu hwnt i fodau dynol eraill i gasgliadau ehangach yn cynnwys 'strwythurau, affeithiau, materoldeb, lleoedd, bodau byw eraill ac yn y blaen', sy'n cynhyrchu sefydlogrwydd yn ogystal â'r posibilrwydd ar gyfer ymyrraeth a gwahaniaeth.

Mae persbectif perthynol, sy'n tynnu ar ddamcaniaethau anghynrychioliadol,[46] yn awgrymu nad yw lles yn codi o'r amgylchedd ond yn ymddangos *ar ffurf* amgylchedd (Andrews, *et al*., 2014), 'sydd wedi ei gydosod o amodau bywyd bob dydd' (Coffey, 2020, td. 69). Mae'r llifau a dwyster affaith sy'n codi o gyfarfyddiadau rhwng cyrff (yn fodau dynol ac annynol), gwrthrychau materol, tirweddau, hanesion, awyrgylchoedd ac yn y blaen, yn cynhyrchu cyflyrau teimlo sy'n effeithio ar y capasiti i ymgysylltu, y pŵer i effeithio ar ac i gael ein heffeithio gan weithredoedd parhaus bywyd: teimladau o fod yn iawn neu beidio bod yn iawn. Mae hyn yn cynnig 'oblygiadau gwahanol iawn ar gyfer lleoli lles, o gyfrifoldeb am les ac o dargedau ymyrraeth' (Atkinson, 2021, td. 6).

2.3.6 Ailymweld â phryderon cyfoes ynghlych plant ac ymatebion polisi

Wedi ystyried y llenyddiaeth ar agweddau allweddol o bolisi sy'n ymwneud â phlant, chwarae a lles, rydym yn dychwelyd am ychydig at y pryderon a gyflwynwyd yn adran 2.3.1 i ystyried ymatebion polisi (yng Nghymru yn bennaf) at y pryderon hynny.[47] Rydym yn gwneud hyn i archwilio prosesau perthynol amlhaenog llunio polisi sy'n cynnwys y materion a godwyd eisoes yn ein hadolygiad o'r llenyddiaeth.

[46] Gweler adran 2.2.

[47] Adolygir materion sy'n berthnasol i ymarfer, yn enwedig rai sy'n ymwneud â diogelwch a bywydau digidol plant, ym mhennod 5.

Diogelwch plant

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar ddiogelwch plant yn y fro gyhoeddus. Mae materion sy'n ymwneud ag atal troseddu yn cael eu hystyried yn yr adran ar droseddau ieuenctid a thrais ieuenctid isod; yn yr un modd, caiff diogelwch digidol a diogelwch ar-lein eu hystyried yn yr adran ar fywydau digidol plant isod. Yn ogystal, ailymwelir â'r mater o risg a diogelwch mewn chwarae plant ym mhenodau 3 (o ran ei fuddiannau ar gyfer lles plant), 4 (o ran patrymau chwarae plant) a 5 (o ran ymatebion i blant yn cymryd risg wrth chwarae).

Cyflwynwyd dadl ynghylch diogelwch plant yn y fro gyhoeddus, yn hytrach na gosod yr holl gyfrifoldeb ar oedolion sy'n gofalu am blant, sy'n bennaf yn golygu tynnu plant oddi wrth y peryglon, y dylai'r rhai sy'n llunio polisïau edrych ar wneud amgylcheddau'n ddiogel ar gyfer plant (Barclay a Tawil, 2021; Bessell, 2017; Russell *et al*., 2019, 2020; Shaw *et al*., 2015). Yn wir, 15 mlynedd yn ôl, nododd adroddiad gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ac UNICEF (Peden *et al*., 2008, td. 41):

> 'Mae'n arferol i blant gynnal gweithgareddau yn amgylchedd y ffordd – fel seiclo, cerdded, rhedeg, chwarae a gweithgareddau grŵp cyffredin eraill. Mae'n bwysig hefyd ar gyfer eu datblygiad iach bod plant, o oedran ifanc, yn cymryd rhan mewn gweithgareddau o'r fath. Am y rheswm hwn, mae'n bwysig i amgylchedd y ffordd fod yn ddiogel fel y gellir cyflawni'r gweithgareddau hyn heb i ddiogelwch y plentyn fod mewn perygl.'

Mynegwyd barn debyg gan Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol a nododd, wrth siarad am gynnydd yn erbyn nod 'cymunedau cydlynus' Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, bod angen i gyrff cyhoeddus 'greu'r amodau lle gall pobl a chymunedau wneud y pethau sy'n bwysig iddynt hwy' (Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, 2020, td. 276). O safbwynt dull galluogrwydd, mae hyn yn ymwneud â gallu plant i fwynhau 'rhyddid bob dydd' (Arup, 2017; Gill, 2021), yn cynnwys chwarae'r tu allan.

Mae potensial mawr iawn o ran Dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Llywodraeth Cymru yn ogystal â'u polisïau gofodol a chynllunio sydd hefyd yn cysylltu gyda Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae 'cymunedau cydlynus', un o nodau'r ddeddf, yn cael eu diffinio ymhellach fel cymunedau 'atyniadol, hyfyw a diogel sydd â chysylltiadau da' (Llywodraeth Cymru, 2016a, td. 24). Trwy'r ddeddf a'r canllawiau dilynol, anogir cyrff cyhoeddus i fabwysiadu agwedd creu lleoedd tuag at bolisi cymunedol (Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, 2021). Mae Creu Lleoedd Cymru (2020) wedi cyhoeddi siarter creu lleoedd ynghyd â chynllun dylunio, sy'n amlinellu dulliau cynllunio a dylunio yn cynnwys blaenoriaethu cerdded, seiclo a thrafnidiaeth gyhoeddus dros gerbydau preifat; llwybrau a rhwydweithiau teithio llesol diogel; a bro gyhoeddus ddiogel sy'n hyrwyddo 'cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol ac amrywiaeth o weithgareddau i bawb' (Creu Lleoedd Cymru, 2020, td. 1). Mae llawer o synergedd rhwng yr agenda cynaladwyedd a chyfiawnder gofodol i blant (Gill, 2021; Russell *et al*., 2020), ac mae'r canllaw dylunio'n cynnwys enghreifftiau o brosesau a deilliannau cynllunio cyfeillgar at blant, sy'n cyfeirio'n aml at chwarae plant. Mae creu lleoedd o'r fath hefyd wrth galon *Polisi Cynllunio Cymru* (Llywodraeth Cymru, 2021a), canllawiau Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013 a *Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach* Iechyd Cyhoeddus Cymru (Johnson a Green, 2021), sydd i gyd yn cydnabod pwysigrwydd bod plant yn gallu chwarae'r tu allan a sut y gellir cefnogi hyn trwy gynllunio a dylunio cymunedol.

Mae'r ewyllys wleidyddol yn amlwg ac yn galonogol, ac er i Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ddatgan yn ei hadroddiad yn 2020 'mae pethau da'n digwydd, mae pethau'n newid oherwydd y Ddeddf' (td. 29), nododd hefyd bod mwy i'w wneud. Mae diffyg llenyddiaeth academaidd ar y ddeddf hyd yma (yn enwedig lenyddiaeth sy'n cyfeirio'n benodol at blant y tu hwnt i'r ffocws ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod), ac mae hynny sy'n bodoli'n tueddu i fod ar ffurfio polisi yn hytrach na'i weithredu, yn unol â'r llenyddiaeth yn gyffredinol ar bolisïau datblygu cynaliadwy (Nesom a Mackillop, 2021). Fodd bynnag, mae materion allweddol sydd wedi'u nodi (er

enghraifft, Nesom a Mackillop, 2021; Netherwood *et al*., 2021), yn cynnwys yr anhawster o gefnogi gwir newid trwy gynllunio tymor hir, y tensiynau rhwng yr angen am gynllunio tymor hir ac ariannu tymor byr, a'r rheini rhwng cyfarwyddiadau cenedlaethol ac ymateboldeb lleol.

Mae eiriolaeth ryngwladol gynyddol dros amgylcheddau cyfeillgar at blant (yn enwedig rai trefol) (gweler, er enghraifft Arup, 2017; Gill, 2021; Krysiak, 2019; Real Play Coalition, 2020; RTPI, 2021; Sefydliad Bernard van Leer, 2019).[48] Tra bo rhyddid bob dydd plant yn cael ei effeithio gan ansawdd yr hyn mae Arup (2017, td. 17) yn ei alw'n 'isadeiledd plant … y rhwydwaith o ofodau, strydoedd, natur ac ymyriadau' sy'n galluogi plant i fod allan ar hyd y lle, nid yw hyn am ddylunio ffisegol yn unig:

'Mae "gofod" – neu'r amgylchedd – yn fwy na dim ond tirwedd ffisegol, ond mae'n cael ei gynhyrchu a'i greu'n barhaus drwy gyfarfyddiadau a pherthnasau rhwng pobl, deunyddiau, arferion cwmpasog, polisïau, agweddau ac yn y blaen mewn ffyrdd hynod gymhleth ac annisgwyl' (Lester a Russell, 2013a, td. 34).

Y pwynt i'w wneud yma, felly, yw bod deddfwriaethau a chyfarwyddyd statudol yn bwysig, ac mae dylunio a chynllunio'r un cyn bwysiced. Fodd bynnag, yr hyn sydd angen ei ystyried hefyd yw gweithredaeth: sef rôl pobl wrth roi deddfwriaethau ar waith a chefnogi newid ar draws cymunedau ac ystod eang o weithwyr proffesiynol. O ran y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, mae'r ddeddfwriaeth wedi helpu swyddogion arweiniol digonolrwydd chwarae i ymgysylltu â phroffesiynau eraill megis cynllunio, trafnidiaeth, pensaernïaeth tirwedd, tai a seilwaith gwyrdd yn ogystal â gyda chymunedau mewn modd estynedig dros amser, gan gynhyrchu enghreifftiau o waith cydweithrediadol ble mae camau gweithredu lleoledig iawn wedi'u cymryd i greu'r amodau sy'n cefnogi chwarae plant, yn cynnwys bod yn ddiogel rhag traffig (Russell *et al*., 2019, 2020). Mae dull lleoledig fel hyn wedi ei hybu hefyd yn y llenyddiaeth ar agweddau cyfiawnder gofodol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, sy'n cydnabod y dosraniad anghyfartal o les gofodol (Jones, 2019; Jones *et al*., 2020).

Bywydau digidol plant

Er bod bywydau digidol plant yn cael eu byw all-lein yn ogystal ag ar-lein, a heb unrhyw derfyn clir rhwng y digidol a'r annigidol (Arnott *et al*., 2019; Dekavalla, 2022; Potter a Cowan, 2020), mae'r mwyafrif o bolisïau'n canolbwyntio ar ddefnydd plant o wasanaethau a phlatfformau ar-lein. Gwelwyd nifer cynyddol o fentrau sydd wedi'u hanelu at gadw plant yn ddiogel, er bod llai o sylw wedi'i dalu i werthuso mentrau o'r fath yn annibynnol (Livingstone *et al*., 2017). At ei gilydd, tan yn ddiweddar, mae mentrau wedi cynnwys mynd i'r afael â llythrennedd digonol a gwytnwch plant yn ogystal â rhieni trwy raglenni addysg a chymorth a dylunio digidol, rhai mentrau gorfodi'r gyfraith (yn enwedig CEOP, hwb yr Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol ar gyfer gwybodaeth am ecsbloetiaeth rhywiol plant ar-lein) a chytundebau rhwng y diwydiant a llywodraethau (Livingstone, *et al*., 2017).

Achosodd dyddiau cynnar y rhyngrwyd gryn banig moesol ynghylch diogelwch plant mewn '"Gorllewin Gwyllt" aflywodraethus, sy'n anniogel i bobl ifanc sy'n hawdd gwneud argraff arnynt' (Livingstone *et al*., 2018, td. 1105). Mewn ymateb i sylw yn y cyfryngau, rôl gynyddol y rhyngrwyd mewn bywyd bob dydd a diffyg hyder mewn hunanreoleiddiad, cychwynnodd yr Undeb Ewropeaidd symud oddi wrth yr egwyddor o hunanreoleiddio'r rhyngrwyd a rhoi ystod o fesurau ar waith ar ddiwedd y 1990au a dechrau'r 2000au wedi'u hanelu at warchod plant trwy gydreolaeth (gan weithio gyda darparwyr i gytuno ar godau) ac ymwybyddiaeth y cyhoedd (Dekavalla, 2022; Livingstone *et al*., 2018). Yn ogystal, symudodd ymchwil i wir brofiadau plant o ddefnyddio'r rhyngrwyd, yn unol â chysyniadau o'r astudiaethau cymdeithasol newydd o blentyndod ar y pryd, y tu hwnt i farn homogenaidd y cyhoedd

[48] Cyflwynir y materion hyn yn gryno yma wrth gyfeirio at bolisi. Mae pennod 4 yn eu hystyried ymhellach o ran patrymau chwarae plant, ac mae pennod 5 yn ailymweld â hwy gan gyfeirio at faterion ehangach gweithredoedd oedolion i gefnogi gallu plant i chwarae.

a llunwyr polisïau o blant fel bodau diniwed, bregus at luniad mwy cymhleth a chynnil o blant fel derbynyddion, cyfranogwyr a gweithredwyr yn y cyfleoedd a'r risgiau yr oedd y rhyngrwyd yn eu cynnig (Livingstone *et al*., 2018). Erbyn canol y 2000au, wrth i'r rhyngrwyd dyfu'n rhan llawer mwy cyffredin o fywyd bob dydd, 'daeth ymchwilwyr – ac, yn fwy anfoddog, lunwyr polisïau – i gydnabod tra bo'r Rhyngrwyd yn bwysig mae hefyd yn gyffredin, o'r byd hwn yn hytrach na'n arallfydol, mae ei effeithiau'n esblygol yn hytrach na'n chwyldroadol' (Livingstone *et al*., 2018, td. 1109). Roedd ymchwil yn fwy abl i ddangos beth oedd yn llawn risg, ar gyfer pa blant ac ym mha amgylchiadau. Wrth i dechnoleg barhau i newid, mae Livingstone *et al*. (2018, td. 1117) yn awgrymu nad yw 'yr agenda ymchwil bellach yn ymwneud â pherthynas plant gyda'r Rhyngrwyd fel cyfrwng ond, yn ddyfnach, mae'n ymwneud â'u perthynas gyda'r byd fel y cyfryngir gan y Rhyngrwyd mewn ffyrdd penodol a newidiol'.

Yn 2021, cyhoeddodd Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn Sylw Cyffredinol rhif 25 ar hawliau plant mewn perthynas â'r amgylchedd digidol (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2021), dogfen wnaeth 'amlinellu am y tro cyntaf bod hawliau plant yr un mor gymwys ar-lein ac all-lein … [a] sut y dylai gwladwriaethau ddehongli hawliau plant mewn perthynas â'r byd digidol' (Kidron, 2021b, td. 7). Mae'r Sylw Cyffredinol yn argymell integreiddio bywydau ar-lein plant mewn polisïau cyffredinol ar gyfer plant:

'Dylai gwladwriaethau'n sy'n barti sicrhau bod polisïau cenedlaethol sy'n ymwneud â hawliau plant gyfeirio'n benodol at yr amgylchedd digidol, a dylent weithredu rheoliadau, codau'r diwydiant, safonau dylunio a chynlluniau gweithredu'n unol â hynny... Dylid integreiddio gwarchod plant ar-lein mewn polisïau gwarchod plant cenedlaethol' (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2021, td. 4).

O ran codau'r diwydiant a safonau dylunio, mae Swyddfa Comisiynydd Gwybodaeth y DU (ICO) wedi cyhoeddi côd ymddygiad ar gyfer dylunio addas i'r oedran ar gyfer defnyddwyr ar-lein, sy'n rhestru 15 o safonau sy'n canolbwyntio ar ddiogelu data, a grynhoir fel a ganlyn:

'Mae rhaid i osodiadau fod ar "preifatrwydd uchel" yn ddiofyn (oni bai bod rheswm cryf iddynt beidio bod); dim ond y lleiafswm o ddata personol ddylid ei gasglu a'i gadw; ni ddylid, fel arfer, rannu data plant; dylai gwasanaethau canfod lleoliad fod wedi'u diffodd yn ddiofyn. Ni ddylid defnyddio technegau pwnio i annog plant i ddarparu data personol diangen, i wanhau neu ddiffodd eu gosodiadau preifatrwydd. Mae'r côd hefyd yn cyfeirio at faterion rheolaeth rheini a phroffilio' (ICO, 2020, td. 4).

Yn fwy perthnasol fyth, mae llywodraeth y DU wedi bod yn paratoi rheoliadau a deddfwriaeth diogelwch ar-lein ar gyfer y DU gyfan ers nifer o flynyddoedd, gan anelu i symud y tu hwnt i hunanreoleiddio a chydreoleiddio er mwyn dal darparwyr yn gyfrifol am ddiogelwch defnyddwyr (Dekavalla, 2022). Yn dilyn y Papur Gwyn 'Niwediau Ar-lein' yn 2019, cyhoeddwyd drafft cyntaf o'r Bil Diogelwch Ar-lein ym mis Mai 2021, gyda'r Cyd-bwyllgor ar y Bil Drafft Diogelwch Ar-lein yn casglu tystiolaeth oddi wrth bartïon oedd â diddordeb ynddo. Mae Deddf Diogelwch Ar-lein 2023 yn gymwys ar draws y DU gyfan ac mae'n mynnu y dylai 'platfformau cyfryngau cymdeithasol, peiriannau chwilio ac apiau a gwefannau eraill sy'n caniatáu i bobl bostio eu cynnwys eu hunain warchod plant, fynd i'r afael a gweithgarwch anghyfreithlon, a chynnal y telerau ac amodau a nodir' (Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon, 2022). Arweiniodd y broses ddrafftio faith at ddadleuon tanllyd yn ymwneud â, er enghraifft, y cydbwysedd rhwng rheoleiddio a rhyddid i lefaru; elfennau ymarferol a logistaidd i gwmnïau technoleg i gydymffurfio; y cydbwysedd rhwng rheoleiddio a hybu llythrennedd cyfryngau; a delio gydag anghydraddoldebau o ran diogelwch ar-lein (#OnlineSafetyBill ar X [Twitter gynt]; 5Rights Foundation, 2022; Cyd-bwyllgor ar y Bil Drafft Diogelwch Ar-lein, 2021; Livingstone, 2021).

Wrthi'n symud trwy Senedd y DU ar adeg ysgrifennu'r adolygiad hwn hefyd mae'r Bil Sicrhau Oedran (Safonau Gofynnol), Bil Aelod Preifat a gyflwynwyd gan y Farwnes Kidron, Cadeirydd a sylfaenydd y 5Rights Foundation, sefydliad sy'n ymgyrchu dros hawliau plant yn y byd digidol. Mae'r bil yn anelu i lanw'r bylchau yn y Ddeddf Diogelwch Ar-lein yn ogystal â'r côd dylunio addas i'r oedran (ICO, 2020), sy'n delio gyda'r ffaith bod llawer o blant yn ymweld â safweoedd sydd wedi'u dylunio ar gyfer oedolion. Y pwynt yma yw, nid dim ond cyfyngu ar fynediad plant (er bod hynny'n berthnasol gyda rhai safweoedd), ond i fynnu safonau gofynnol o ddynodi a sicrhau oedran all wneud yn siŵr bod darparwyr gwasanaethau'n gwybod pwy sy'n defnyddio eu gwasanaethau ac, o ganlyniad, annog cyfrifoldeb o ran dylunio. Gallai hyn gynnwys, er enghraifft, analluogi 'nodweddion dylunio busneslyd neu beryglus fel tracio data canfod lleoliad, negeseua preifat neu hysbysebu wedi'i dargedu' (5Rights Foundation, 2021, td. 7).

Gweithiodd y 5Rights Foundation gyda Phwyllgor y DU ar Hawliau'r Plentyn i ysgrifennu Sylw Cyffredinol rhif 25. Mae'r Sylw Cyffredinol yn cyfeirio at y pedwar categori o risgiau ar-lein a ddisgrifir yn adran 2.3.1 (Livingstone a Stoilova, 2021) yn ei restr o risgiau ar-lein sy'n ymwneud â

'cynnwys, cyswllt, ymddygiad a chytundeb [sy'n] cwmpasu, ymysg pethau eraill, gynnwys treisgar a rhywiol, seiberymosodedd ac aflonyddu, gamblo, ecsbloetiaeth a cham-driniaeth, yn cynnwys ecsbloetiaeth a cham-drin rhywiol, a hyrwyddo neu annog hunanladdiad neu weithgareddau sy'n peryglu bywyd, yn cynnwys gan droseddwyr neu grwpiau arfog sydd wedi'u dynodi'n derfysgwyr neu'n eithafwyr treisgar' (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2021, td. 3).

Mae Sylw Cyffredinol rhif 25 yn cynnwys hefyd adran ar hawliau Erthygl 31 (diwylliant, hamdden a chwarae), sy'n annog llywodraethau i reoleiddio a chydweithio gyda darparwyr gwasanaethau digidol i sicrhau bod gemau, platfformau, dyfeisiau a gwasanaethau eraill y gall plant gael mynediad iddynt yn cwmpasu 'dulliau diogelu data, preifatrwydd-bwriadol a diogelwch-bwriadol' (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2021, td. 18) mewn ffyrdd sydd ddim yn blaenoriaethu buddiannau masnachol dros rai plant. Mae'n dynodi chwe ffordd i hyrwyddo chwarae plant yn yr amgylchedd digidol:

'• Gwerthfawrogi rhinweddau chwarae rhydd a barn y plant eu hunain am eu chwarae (para 106)
- Dynodi buddiannau chwarae rhydd yn yr amgylchedd digidol (para 107)
- Datblygu arweiniad i weithwyr proffesiynol, rhieni/gofalwyr a darparwyr digidol (para 108)
- Sicrhau cydbwysedd rhwng chwarae digidol ac annigidol (para 109)
- Hyrwyddo dylunio sy'n "fwriadol chwareus" a lleihau dylunio sy'n "fwriadol llawn risg" (para 110)
- Gosod chwarae digidol o fewn fframwaith hawliau'r plentyn (para 111)' (Livingstone a Potong, 2021, td. 16).

O ran polisi yng Nghymru, mae camau gweithredu Llywodraeth Cymru i hyrwyddo a chefnogi diogelwch plant ar-lein wedi canolbwyntio'n bennaf ar addysg a hyfforddiant ar gyfer plant, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol; ar gydweithio; ac ar ddarparu arweiniad ac adnoddau (Llywodraeth Cymru, 2018). Mae llawer o hyn yn digwydd trwy Hwb, y platfform digidol ar gyfer dysgu ac addysgu yng Nghymru, trwy eu hardal 'cadw'n ddiogel ar-lein'. Mae ffocws yma ar 'gadernid digidol', a ddiffinnir fel 'rhoi gwybodaeth, sgiliau a strategaethau er mwyn i blant a phobl ifanc allu rheoli eu profiad ar-lein yn ddiogel ac yn gyfrifol a diogelu eu hunaniaeth ddigidol', ac yn cwmpasu diogelwch ar-lein, seiberddiogelwch a diogelu data (Llywodraeth Cymru, 2020f). Y tu hwnt i'r pryder ynghylch diogelwch plant ar-lein, caiff mater cysylltedd a delio gydag eithrio digidol ei gydnabod yn adroddiad 2021 Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, gydag argymhelliad i Lywodraeth Cymru y dylai band eang gael ei ddynodi fel gwasanaeth cyhoeddus allweddol.

Iechyd meddwl

Cyhoeddwyd strategaeth deg-mlynedd Llywodraeth Cymru i wella iechyd meddwl, *Law yn llaw at iechyd meddwl*, gyntaf yn 2012, gyda chynlluniau gweithredu tair-blynedd cysylltiedig. Diweddarwyd cynllun cyflawni 2019-2022 yn 2021 i gynnwys ymatebion i effaith COVID-19 (Llywodraeth Cymru, 2020c, 2021c). Mae'n alinio gyda gofynion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, a hefyd *Cymru Iachach* (Llywodraeth Cymru, 2021d). Trwy hyn, mae'n defnyddio egwyddorion atal, gwasanaethau integredig, cyd-gynhyrchu ac ymyrraeth gynnar.

Un o flaenoriaethau'r cynllun ar gyfer 2019 i 2022 yw cefnogaeth ar gyfer lles emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc, yn cynnwys camau gweithredu i leihau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs), sydd hefyd yn elfen allweddol o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.[49] Yn ogystal, mae ffocws ar rôl ysgolion trwy'r Cwricwlwm i Gymru 2022, sy'n rhestru iechyd a lles fel un o'r saith maes dysgu. Un cam gweithredu cyfredol yw cyflwyniad rhaglenni llythrennedd iechyd meddwl ar gyfer plant 13 i 14 oed. Mae llythrennedd iechyd meddwl yn anelu i wella gwybodaeth a dealltwriaeth plant am (af)iechyd meddwl, a thrwy hynny'n anelu i leihau hunan-stigma all atal pobl yn eu glasoed rhag chwilio am gymorth cynnar a thriniaeth. Mae'r rhaglen yn cynnwys '(a) atal trwy ymddygiadau iechyd meddwl da, (b) adnabod symptomau, (c) strategaethau hunangymorth, (ch) strategaethau chwilio am gymorth ac opsiynau triniaeth, a (d) sut i gefnogi eraill mewn angen' (Simkiss *et al*., 2020, td. 2).

Mae ACEs, yn ogystal â llythrennedd iechyd meddwl yn dibynnu ar ymyriadau sy'n gweithredu'n bennaf ar (ficro) lefelau unigol a theuluol gyda'r bwriad o gynyddu ffactorau amddiffynnol a gwytnwch (Llywodraeth Cymru, 2020d), gan osod cyfrifoldeb, o bosibl, ar y lefelau hyn. Mae'r lluniad seiciatrig biofeddygol trechol o iechyd meddwl a geir yn aml mewn cyfathrebiadau, yn cynnwys rhaglenni llythrennedd, yn cyflwyno ei hun fel elfen wyddonol, wrthrychol a niwtral. Mae beirniaid yn awgrymu bod hyn yn cymylu i ba raddau y mae lluniadau o'r fath – ac yn wir iechyd meddwl ei hun – ynghlwm â chynhyrchiad parhaus gwerthoedd cymdeithasol a diwylliannol a dealltwriaethau o'r perthnasau rhwng y meddwl, y corff a chymdeithas (Cynulliad Cyffredinol y CU, 2020; Teo, 2015; van Beveren *et al*., 2020). Er enghraifft, mae Wilkinson a Pickett (2009) yn tynnu ar ymchwil empirig i ddangos cydberthynas anghydraddoldeb incwm ac iechyd meddwl. Dangosodd Adolygiad Marmot 2010 o anghydraddoldebau iechyd yn Lloegr, yn ogystal â'r adolygiad 10-mlynedd dilynol, y cysylltiadau hyn ar gyfer pob agwedd o iechyd ac ar gyfer disgwyliad oes (Marmot *et al*., 2020).

Mae'r cysyniad o anghydraddoldebau iechyd yn galw am rywfaint o graffu yma ac mae'n berthnasol ar gyfer materion sy'n ymwneud â gordewdra ac iechyd corfforol hefyd. Mae llywodraethau ers peth amser bellach wedi cydnabod penderfynyddion cymdeithasol iechyd ac felly wedi derbyn bod iechyd pobl sy'n byw mewn tlodi a gyda ffurfiau eraill o anghydraddoldeb yn profi iechyd sy'n sylweddol fwy gwael ac yn marw'n iau na'u cydwladwyr cyfoethocach (Mackenzie *et al*., 2020; Scott-Samuel a Smith, 2015). Yn wir, mae Marmot *et al*. (2020) yn amlinellu sut y mae gwelliannau cyson mewn disgwyliad oes ac iechyd pobl sydd mewn tlodi yn Lloegr wedi arafu neu waethygu ers 2010 (gyda niwed digynsail tebyg i iechyd a lles yng Nghymru, Yr Alban a Gogledd Iwerddon). Mae cyni wedi cael effaith sylweddol ar benderfynyddion cymdeithasol iechyd, yn cynnwys cynnydd mewn tlodi plant, toriadau i wasanaethau cyhoeddus yn cynnwys addysg, a chynnydd mewn ansicrwydd gwaith, y defnydd o fanciau bwyd a digartrefedd (Marmot *et al*., 2020). Mae ymateb llywodraeth y DU i'r pandemig COVID-19 ac i'r argyfwng costau byw presennol wedi cynyddu, a bydd yn parhau i gynyddu, anghydraddoldebau iechyd a thlodi plant (Marmot *et al*., 2022).

[49] Gweler adran 2.3.1 am drafodaeth ar ACEs.

Er bod llywodraethau yn cydnabod penderfynyddion cymdeithasol afiechyd, mae camau gweithredu a gymerwyd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, tra'n llawn bwriadau da, wedi tueddu i fod ar ficro-lefel (er enghraifft, addysg a chymorth unigol i newid ymddygiad a ffordd o fyw, fel y gwelir yn y beirniadaethau o ACEs a'r mesurau a ddisgrifiwyd uchod), efallai weithiau ar feso-lefel (wrth fynd i'r afael â materion megis cyflogaeth a thai) ond yn bur anaml ar facro-lefel mewn ffyrdd all herio strwythur cymdeithas a'r anghydbwysedd grym sy'n creu anghydraddoldebau iechyd:

'Mewn cymdeithas gyfalafol, ble mae polisïau macroeconomaidd rhyddfrydol yn gosod bron pob gweithgarwch economaidd – yn cynnwys gweithgarwch afiach – fel rhywbeth buddiol, mae cymhelliad greddfol i "feio'r dioddefwr" yn hytrach na mynd i'r afael ag achosion corfforaethol ac economaidd y broblem' (Scott-Samuel a Smith, 2015, td. 420; gweler hefyd Mackenzie *et al*., 2020).

Gall cymhellion o'r fath helpu i egluro goroesiad ystyfnig anghydraddoldebau iechyd (a'u cynnydd ers 2010). Ailymwelir â chwe maes adolygiad gwreiddiol Marmot 2010 yn yr adolygiad dilynol yn 2020 ac maent yn amlinellu'r angen i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau ar bob lefel, yn cynnwys lefel macro, er mwyn ymdrin ag anghydraddoldebau iechyd. Mae'r meysydd hyn yn cynnwys:

- rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i bob plentyn
- galluogi plant, pobl ifanc ac oedolion i fwyafu eu galluoedd a chael rheolaeth dros eu bywydau
- creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb
- sicrhau safon byw iach i bawb
- creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy
- atgyfnerthu rôl ac effaith atal afiechyd (Marmot *et al*., 2020, td. 7).

Mae'r meysydd hyn yn hynod o debyg i nodau llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015; yn wir, mae'r ddeddf wedi ei chynnwys fel astudiaeth achos o sut y gallai fod yn bosibl i fynd i'r afael â materion tegwch iechyd trwy lywodraethu cenedlaethol sy'n edrych y tu hwnt i dwf economaidd (Marmot *et al*., 2020). Fel hyn, mae gan y ddeddf y potensial i wneud newidiadau radical i benderfynyddion ar lefel meso a macro hefyd, o bosibl, o anghydraddoldebau iechyd ar lefel genedlaethol, os nad y tu hwnt i hynny. Fodd bynnag, bydd hyn yn gofyn am ymrwymiad i weithio ar y lefel genedlaethol honno ac nid dim ond ar lefelau micro (unigol, teuluol a chymunedol). Fel y dywed Mackenzie *et al*. (2020, td. 1), hyd yn oed i'r llunwyr polisi hynny sydd wedi ymrwymo i gyfiawnder cymdeithasol: 'mae'r cyd-destun gwleidyddol niweidiol i iechyd, hollbresennol (ar ffurf polisïau a gweithdrefnau neoryddfrydol degawdau o hyd) yn sicrhau bod polisïau mwy blaengar yn mynd yn erbyn y llif'.

Gan ddychwelyd at gynllun gweithredu cyfredol Llywodraeth Cymru ar gyfer *Law yn llaw at iechyd meddwl*, mae ei uchelgais ehangach yn cydnabod pwysigrwydd creu'r amodau i bobl o bob oed i fod yn iach, yn cynnwys agweddau fel lleihau anghydraddoldebau, trechu tlodi, a throsedd a chyfiawnder (Llywodraeth Cymru, 2020c). Mae'r agweddau hyn yn cydnabod bod lles yn berthynol ac yn ofodol, sy'n cysylltu'n ehangach ag integreiddio gyda meysydd polisi eraill fel cynllunio a thrafnidiaeth. Mae'r Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant ar gynllun cyflawni 2019-2022 (Llywodraeth Cymru, 2020d) yn rhestru nifer o erthyglau CCUHP y mae'r cynllun cyflawni'n eu cefnogi. Fodd bynnag, nid yw Erthyglau 15 a 31 wedi'u cynnwys. O ystyried y berthynas rhwng chwarae a lles a amlinellir yn yr adolygiad hwn (gweler pennod 3), ynghyd â'r potensial i'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae gefnogi'r amodau i blant ganfod digon o amser, lle a chaniatâd i chwarae, rydym yn awgrymu y byddai'n ddefnyddiol cynnwys y rhain.

Gweithgarwch corfforol a gordewdra

Mae iechyd corfforol a meddyliol yn gydberthynol ac yn gyd-ddibynnol, ac mae beirniadaethau tebyg o gyfrifoldebu personol i gynnal pwysau corfforol iach yn dangos gymaint y mae'n dod i'r amlwg ar draws ffiniau dosbarth, hil a rhyw (Medvedyuk *et al*., 2018; O'Hara a Taylor, 2018).[50] Mae crynodeb ieuenctid a'r gymuned o strategaeth gordewdra Llywodraeth Cymru, *Pwysau Iach: Cymru Iach Cynllun Cyflawni 2020-2022* (Llywodraeth Cymru, 2020e, td. 2), yn arddangos gosod cyfrifoldeb o'r fath yn ei geiriau agoriadol:

'Mae bod yn iach yn golygu gwneud y dewisiadau iawn. Mae a wnelo â:

- bwyta bwyd iach
- yfed dŵr
- bod yn egnïol.

Mae Llywodraeth Cymru eisiau i bobl wneud dewisiadau iach a bod yn egnïol.'

Mae'r Cwricwlwm i Gymru (Llywodraeth Cymru, 2020a) yn mynnu hefyd y dylai ysgolion gynnig cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol ac i ddysgu plant am ffyrdd iach o fyw. Fodd bynnag, ynghyd â'r gosod cyfrifoldeb agoriadol hwn a nifer o gamau gweithredu sy'n canolbwyntio ar unigolion, mae'r cynllun gweithredu'n amlinellu hefyd nifer o gamau gweithredu i wneud amgylcheddau'n iachach, yn cynnwys gweithio gyda'r diwydiant bwyd i hybu argaeledd bwyd iachach, cefnogi teithio llesol a mynediad i ofodau naturiol, amgylcheddau dysgu iach a llesol, ac asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol, fel sy'n ofynnol gan y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae. Yn cefnogi hyn mae dogfen Iechyd Cyhoeddus Cymru, *Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach* (Johnson a Green, 2021). Mae'r adnodd hwn, sydd wedi'i anelu at awdurdodau lleol sy'n paratoi Cynlluniau Datblygu Lleol, yn nodi bod 'lefelau amddifadedd yn aml yn dylanwadu ar fynediad a rhwystrau i amgylcheddau iach, ac yn yr un modd mae COVID-19 wedi amlygu'r anghydraddoldebau hyn' (Johnson a Green, 2021, td. 4). Mae'n amlinellu nifer o bolisïau Llywodraeth Cymru sy'n hybu'r cysylltiad rhwng 'creu lleoedd' ac iechyd a lles, yn cynnwys iechyd meddwl a chorfforol hefyd. Mae'r ffocws ar integreiddio iechyd y cyhoedd gyda'r system gynllunio yn galonogol ar gyfer cefnogi ffocws ar yr amodau all gefnogi pob person i fod yn iach.

O safbwynt athronyddol, mae Nielsen (2021) yn dadlau bod y ddyletswydd i lywodraethau warchod gallu plant i chwarae yn fater o iechyd y cyhoedd. Gan dynnu ar ddull galluogrwydd Nussbaum, mae'n awgrymu bod y gallu i chwarae'n agwedd sylfaenol o fywyd dynol urddasol. Mae'n un o ddeg dawn ddynol craidd Nussbaum (ar gyfer pob oedran), sydd o bwys gwleidyddol am ei werth cynhenid. Yn ogystal, mae gallu plant i chwarae yn fater o bwys i sefydliadau cyhoeddus oherwydd ei werth cyfryngol, o ran ei gyfraniad i ddatblygiad cymdeithasol a gwybyddol (a byddai eraill yn ychwanegu am ei gyfraniad i iechyd a lles plant, fel y dengys pennod 3). Mae'r ddyletswydd i warchod gallu plant i chwarae'n disgyn ar systemau iechyd cyhoeddus oherwydd eu rôl wrth fynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol iechyd, yn enwedig anghydraddoldebau iechyd fel mater o gyfiawnder cymdeithasol. I blant sy'n wynebu anfantais, gall chwarae fel gweithred gael effaith fuddiol ar weithrediadau eraill ac, o ganlyniad, liniaru rhai agweddau o anfantais gymdeithasol. Mae Nielsen (2021) yn cyflwyno dadl athronyddol gymhleth sydd wedi ei symleiddio a'i chrynhoi yma, fodd bynnag, ei ddadl yw yn nhermau damcaniaeth cyfiawnder, bod gan systemau iechyd ddyletswydd i warchod gallu plant i chwarae. Fel y dywed Marmot *et al*. (2020, td. 6), gan dynnu ar ddull galluogrwydd Sen, 'Yr hyn y gallwn ei ystyried, a gweithio tuag ato, yw cymdeithas sy'n creu'r *amodau* i bawb allu byw bywydau y mae ganddynt reswm i'w gwerthfawrogi' (ein pwyslais ni). Rydym yn ailymweld â'r ymresymiad hwn yn adran 2.3.8, ble rydym yn awgrymu fframwaith ar gyfer ystyried lles plant trwy eu gallu i chwarae.

[50] Gweler adran 2.3.1.

Troseddau ieuenctid a thrais ieuenctid

Wrth adolygu ymatebion polisi ar gyfer mynd i'r afael ag atal trais ieuenctid a hefyd ecsbloetiaeth troseddol plant, ni allem gael hyd i unrhyw beth sy'n siarad yn groyw am bwysigrwydd gallu plant i chwarae. Mae'n bosibl bod nifer o resymau am hyn, yn cynnwys diffyg gweithio trawsbroffesiynol gyda'r system cyfiawnder ieuenctid. Nodir crynodeb o'r llenyddiaeth allweddol ar y pwnc isod er nad yw efallai, ar yr olwg gyntaf, yn ymddangos yn berthnasol i adolygiad ar chwarae plant, oherwydd ein bod yn teimlo y gall hyn hysbysu agweddau newydd tuag at weithio trawsbroffesiynol.

Mae'r system cyfiawnder ieuenctid yn delio gyda phlant 10 i 17 mlwydd oed. Yn wahanol i'r mwyafrif o wasanaethau plant eraill, nid yw'r system cyfiawnder ieuenctid wedi ei datganoli'n llawn ar hyn o bryd i Lywodraeth Cymru, er bod datganoli o'r fath yn argymhelliad allweddol yn adroddiad 2019 Y Comisiwn ar Gyfiawnder yng Nghymru (Comisiwn Thomas) a'r Comisiwn Silk blaenorol yn 2014. Mae'r cyfrifoldeb am oruchwylio'r system cyfiawnder ieuenctid yng Nghymru'n aros gyda Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid Cymru a Lloegr, corff cyhoeddus anadrannol a noddir gan Weinyddiaeth Gyfiawnder y DU (Y Comisiwn ar Gyfiawnder yng Nghymru, 2019). Fodd bynnag, 'mae gweithgarwch ar lawr gwlad yn dibynnu'n sylweddol ar wasanaethau datganoledig y mae eu gwaith yn cael ei bennu gan Lywodraeth Cymru (Butler a Drakeford, 2013, td. 17). Mae'r atebolrwydd deublyg y mae hyn yn ei achosi'n peri rhywfaint o heriau i egwyddorion Llywodraeth Cymru o waith ataliol, integreiddio ac agwedd seiliedig ar hawliau tuag at bolisi ar gyfer plant, ochr yn ochr â'r amod drosfwaol i hybu lles, fel sydd wedi ei gorffori yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (Williams a Daniel, 2021; Y Comisiwn ar Gyfiawnder yng Nghymru, 2019; Y Weinyddiaeth Gyfiawnder/Llywodraeth Cymru, 2019). Un enghraifft o'r tensiwn yw bod Llywodraeth Cymru'n anelu i godi'r oedran cyfrifoldeb troseddol o 10 i 12 oed. Fel y dywed Y Comisiwn ar Gyfiawnder yng Nghymru (2019, td. 203):

> 'Mae gwell ffyrdd i ddelio gyda phlant a phobl ifanc na'u troseddoli … mae 10 yn rhy ifanc. Nid yw'n cydymffurfio â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar hawliau'r plentyn.'

Mae peidio datganoli cyfiawnder ieuenctid i Gymru'n cynrychioli 'un o'r diffygion mwyaf yn y setliad cyfansoddiadol presennol rhwng Cymru a Lloegr' ac ar yr un pryd mae'n cynnig 'cyfle i asesu i ba raddau y gellir datblygu arddull gwahanol yng Nghymru, o fewn cyfyngiadau'r trefniadau presennol' (Drakeford, 2009, td. 8). Geiriau Mark Drakeford yw'r rhain a'u hysgrifennodd bryd hynny fel Athro y Gwyddorau Cymdeithasol ym Mhrifysgol Caerdydd, cyn dod yn aelod o'r Senedd yn 2011 ac yna'n Brif Weinidog Cymru yn 2018. Mae'r arddull gwahanol hwn wedi ei alw'n 'ddreigio' (Evans *et al*., 2022; Haines, 2009). O ran cyfiawnder ieuenctid, roedd yn ymwneud â gwreiddio egwyddorion Llywodraeth Cymru mewn strategaethau ar gyfer cyfiawnder ieuenctid yng Nghymru. Cafodd hyn ei amlygu yn Strategaeth gyntaf Troseddwyr Ifanc Cymru Gyfan (Y Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid a Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2004, td. 3), wnaeth hyrwyddo 'yr egwyddor y dylai pobl ifanc gael eu trin fel plant yn gyntaf ac fel troseddwyr yn ail'. Ar y pryd, roedd hyn mewn gwrthgyferbyniad llwyr â pholisïau llywodraeth y DU, sydd wedi eu categoreiddio fel rhai cynyddol gosbol (Case a Haines, 2021; Deakin *et al*., 2022; Evans *et al*., 2022). Fodd bynnag, mae rhai'n dadlau bod yr athroniaeth Plant yn Gyntaf wedi tarddu mewn gwirionedd yn Lloegr yn y 1980au, a bod categoreiddio arddull Cymru tuag at gyfiawnder ieuenctid fel un seiliedig ar hawliau ac un Lloegr fel un gosbol yn orsyml, o ystyried bod ei rhoi ar waith yn dameidiog a bod enghreifftiau o arfer da yn y ddwy wlad. Yn ogystal, mae mesurau cyni (sydd y tu hwnt i reolaeth Llywodraeth Cymru) a'r adladd wedi Brecsit yn golygu hefyd bod adnoddau i gefnogi gweithrediad polisïau wedi eu lleihau (Evans *et al*., 2022).

Er hynny, mae'r dull hwn, sy'n anelu i ailgyfeirio plant draw oddi wrth y system cyfiawnder ieuenctid, wedi cael llwyddiant sylweddol yng Nghymru: gostyngiad o 86% yn y bobl ifanc ddaeth i'r system cyfiawnder ieuenctid am y tro cyntaf ers 2008 (Y Comisiwn ar Gyfiawnder yng Nghymru, 2019), gyda lleihad o 83% o'r rheini oedd yn y ddalfa rhwng 2009 a 2019, o'i gymharu â gostyngiad o 66% yn Lloegr (Y Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid, 2020, dyfynnwyd yn Evans *et al*., 2022).

Mae Williams a Daniel (2021) yn nodi weithiau, er gwaethaf yr egwyddorion o roi plant yn gyntaf a pharchu eu hawliau a'u lles, y gall gweithdrefnau anhyblyg dan arweiniad oedolion (y bwriedir iddynt gefnogi pobl ifanc) fethu oherwydd nad yw'r bobl ifanc eu hunain yn cymryd y cyfleoedd a gynigir. Maent yn awgrymu y gallai dull galluogrwydd helpu ymarferwyr i weithio i ddynodi'r hyn mae'r bobl ifanc ei angen i ennill y galluogrwydd i arwain bywyd y maent yn ei werthfawrogi. Er enghraifft, os yw person ifanc yn dwyn bwyd oherwydd eu bod nhw a'u brodyr a'u chwiorydd yn llwgu, ni fyddai addysg neu gynghori sydd wedi ei anelu at eu helpu i ddeall canlyniadau eu gweithredoedd yn delio gyda'r materion cyfiawnder cymdeithasol sy'n golygu nad oes ganddynt y gallu i fod ac i wneud yn dda.

Mae Uned Atal Trais Cymru yn dwyn ynghyd aelodau o'r heddluoedd, Swyddfa'r Comisiynydd Heddlu a Throseddu, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi (HMPPS), a'r sector gwirfoddol. Mae'r model a hyrwyddir yn eu strategaeth i atal trais ieuenctid difrifol yn Ne Cymru (2020-2023) yn cynnwys dynodi risg a ffactorau amddiffynnol ar gyfer y rheini sy'n debyg o ymwneud â thrais a gweithio i atgyfnerthu'r agweddau gwarchodol hynny a lleihau'r risgiau cysylltiedig. Ar lefel cymunedol, mae ffactorau amddiffynnol yn cynnwys gofodau cymunedol a gwasanaethau cyhoeddus sy'n gweithredu'n dda, er nad oes sôn penodol am yr hyn allai gefnogi plant i chwarae'n ddiogel mewn mannau a gwasanaethau o'r fath. Tra bo'r strategaeth yn cydnabod ffactorau ar lefel cymdeithasol a chymunedol, mae ganddi ffocws ehangach ar berthnasau a risgiau a ffactorau amddiffynnol lefel unigol. Yn yr un modd â pholisi ar iechyd meddwl ac yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, mae'r strategaeth yn pwysleisio hefyd y ffactorau risg niferus sy'n codi o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs).

Mae ACEs yn amlwg iawn hefyd yn yr arddull Rheoli Achosion Uwch (ECM) tuag at weithio gyda'r rheini sydd yn y system cyfiawnder ieuenctid. O ystyried y gostyngiadau sylweddol mewn plant sy'n mynd i mewn i'r system cyfiawnder ieuenctid, mae'r rheini sy'n dal i fod ynddi neu sydd yn mynd i mewn iddi yn tueddu i 'gyflwyno gyda phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs), trawma ac anghenion cymhleth' (Glendinning *et al*., 2021, td. 1; gweler hefyd Case a Haines, 2021; Y Comisiwn ar Gyfiawnder yng Nghymru, 2019). Mae'r arddull Rheoli Achosion Uwch yn un aml-asiantaeth tuag at lunio achos sy'n cael ei hysbysu gan drawma ac wedi ei anelu at ddeall plant er mwyn datblygu eu cryfderau a'u potensial, gan weithio gyda'r 'syniad bod angen i newid ddatblygu o berthnasau, hyblygrwydd, caredigrwydd a diogelwch yn hytrach na rheolau, canlyniadau ac atebolrwydd' (Glendinning *et al*., 2019, td. 4). Yn eu gwerthusiad o'r arddull ECM, canfu Glendinning *et al*. (2019) bod gweithwyr Tîm Troseddwyr Ifanc (YOT) yn teimlo nad oedd y plant yr oeddent yn gweithio gyda nhw'n barod i ymgysylltu'n ystyrlon gydag ymyriadau gwybyddol-ymddygiadol a gynigiwyd yn draddodiadol. Fe wnaethant adrodd hefyd bod angen i eraill yn y system cyfiawnder ieuenctid ddeall arfer sy'n ystyriol o drawma a'r egwyddor plant yn gyntaf ac osgoi stigma troseddogenig trwy iaith sy'n labelu a thrin plant fel oedolion cyfrifol (Glendinning *et al*., 2019).

O ran ymatebion polisi tuag at ecsbloetiaeth troseddol plant, canfu un adolygiad systematig fawr ddim ymchwil am yr hyn sy'n gweithio ar gyfer plant sy'n rhan o, neu sydd mewn perygl o ymwneud ag ecsbloetiaeth troseddol (Maxwell *et al*., 2019). Ar y pryd 'doedd 'dim deddfwriaethau neu bolisïau penodol ar gyfer ecsbloetiaeth troseddol plant' (td. 8), ac 'Mae dryswch yn aml ynghylch yr hyn ddylid delio ag e gyntaf, troseddolrwydd neu anghenion amddiffyn plant' (td. 21). Gan nodi bod ecsbloetiaeth troseddol plant yn fater cymhleth, maent yn argymell ymyriadau ar lefel plentyn, teulu, cymunedol a chenedlaethol. Mae dogfen Gofal Cymdeithasol Cymru (2021) *Canllaw Ymarfer ar Ddiogelu Plant rhag Camfanteisio Troseddol ar Blant*, a anelir at ymarferwyr sy'n gweithio gyda phlant hyd at 18 oed, yn gosod ecsbloetiaeth troseddol yn amlwg fel mater diogelu, gan ei ddiffinio fel math o gam-drin plant. Mae'r canllaw yn ailadrodd yr agwedd seiliedig ar hawliau tuag at bob gwaith gyda phlant, gan nodi bod rhai plant ddim yn sylweddoli bod eu profiadau'n rhai ecsbloetiol. Dylai ymatebion ymarferwyr i amheuon o ecsbloetiaeth lynu at weithdrefnau diogelu arferol, oni bai bod perygl uniongyrchol o niwed, pryd dylid hysbysu'r heddlu.

2.3.7 Ailymweld â datblygiad plant

Agorodd adran 2.2.1 yn y bennod hon ar astudio plentyndod gyda chyfrif am ddatblygiadaeth fel paradeim trechol. Fel y nodwyd, mae datblygiadaeth yn derm a roddir i gyfrifon gorsyml a lleihaol am oedrannau a chyfnodau datblygiad cyffredinol a rhagweladwy, a'u dylanwad bythol ar bolisi ac arferion proffesiynol (Gabriel, 2020; Wood, 2020). Mae Tatlow-Golden a Montgomery (2021, td. 3-4) yn crynhoi'r beirniadaethau am ddatblygiadaeth fel:

'bod ag obsesiwn gyda'r plentyn "normal" a'i anghenion cyffredinol, digyfnewid; bod yn ethnoganolog a chymryd fawr o sylw o blentyndodau amrywiol wrth ymchwilio, bron yn gyfan gwbl, blant dosbarth canol yng ngwledydd y Gorllewin; defnyddio patrymau datblygiadol Gorllewinol fel y norm a bychanu gwahanol alluoedd, cymwyseddau, diddordebau a llwybrau datblygiadol plant tlotach a llai breintiedig yn y Gorllewin yn ogystal â rhannau eraill o'r byd; hybu model diffyg o blentyndod sy'n methu deall cymhlethdod gwahanol gymwyseddau plant neu werthfawrogi amrywiaeth unigol neu ddiwylliannol; ac yn olaf gredu eu bod nhw eu hunain yn rhan o fenter wyddonol niwtral, gan osod eu hunain uwchlaw gwleidyddiaeth a honni eu bod yn cynhyrchu gwybodaeth a thystiolaeth "wrthrychol" sy'n rhydd o werthoedd y mae polisi ac arfer yn seiliedig arnynt.'

Fel yr amlygwyd yn adran 2.2.1, dylid gwahaniaethu rhwng y fath ddehongliad o ddatblygiadaeth a llinynnau pwysig o seicoleg datblygiad sydd yn ystyried gwahaniaeth, cymhlethdod a chyd-destun diwylliannol-gymdeithasol (er enghraifft, Burman, 2019; Fleer, 2010; Fleer, Rey a Jones, 2020; Gabriel, 2021; Prout, 2007; Tatlow-Golden a Montgomery, 2021; Tisdall a Punch, 2012; Woodhead, 2015). O safbwynt bioleg esblygiadol, mae Fagen (2011, td. 84) yn haeru bod 'unigolion, yn cynnwys bodau dynol, yn tueddu i wneud y gorau o'u haddasrwydd i'r amgylchiadau presennol tra rywsut neu'i gilydd yn magu digon o hyblygrwydd i gyfaddasu pan fo'r amgylchiadau hynny'n newid'. Ar yr un pryd, mae ysgolheigion astudiaethau cymdeithasol plentyndod wedi cydnabod yr angen i symud y tu hwnt i'r ddeuoliaeth biogymdeithasol a chofio ystyried disgyblaethau eraill, yn cynnwys seicoleg a bioleg (Kraftl a Horton, 2019; Lee a Motzkau, 2011; Prout, 2011; Ryan, 2011).

Wedi adolygu'r llenyddiaeth gyfoes ar astudiaethau plentyndod ac ar blant a chwarae mewn polisi cymdeithasol, rydym yn awr yn dychwelyd at y syniad o ddatblygiad plant a phersbectifau cyfoes sy'n edrych y tu hwnt i syniadau syml a lleihaol am ddatblygiad plant fel elfen gyffredinol, dadgyd-destunol, rhagweladwy a llinellol.

Ceir amrediad eang o ymatebion beirniadol i'r fath leihadaeth, y mae rhai ohonynt yn ymarddel ag 'ôl-ddatblygiadaeth' (Edwards *et al*., 2009; Janssen, 2008; Murris, 2017). Yma, mae ysgolheigion yn anelu nid i ddatgymalu'r syniad o ddatblygiad yn gyfan gwbl ond i ailfeddwl ei bwrpas a'i effeithiau fel cysyniad (Burman, 2013, 2017). Mae enghreifftiau'n cynnwys twf astudiaethau ar draws y gwyddorau naturiol yn ogystal â'r gwyddorau cymdeithasol gan edrych ar arddulliau systemau dynamig aflinol (Bergen *et al*., 2016; Fagen, 2011; Fromberg, 2015; Oyama, 2016), persbectifau ecolegol (Sameroff, 2010), damcaniaethau diwylliannol-hanesyddol (Edwards *et al*., 2019; Fleer a Hedegaard, 2010; Hedegaard, 2019), damcaniaeth feirniadol – fel cysyniad ambarél (Blaise a Ryan, 2019; Jones, 2019), theori cwiar (Dyer, 2017; Janssen, 2008), theori feirniadol hil (Bryan, 2021; Busey a Gainer, 2022), theori feirniadol anabledd (Goodley, 2017; Goodley a Runswick-Cole, 2012; Goodley *et al*., 2019), theori feirniadol hil anabledd (DisCrit) (Love a Beneke, 2021), ôl-adeileddiaeth ffeministaidd (Edwards *et al*., 2009), persbectifau perthynol a chorfforedig (Gabriel, 2020), ôl-ddyneiddiaeth a materoliaeth newydd (Aslanian, 2018; Burman, 2018; Murris, 2016a, 2016b) a mwy.

Nid yw'r arddulliau hyn yn unffurf a cheir llu o amrywiadau mewn arddull a daliadau canolog. Yn gyffredinol, fodd bynnag, mae nifer o'r damcaniaethau cymdeithasol 'beirniadol' yn cynnwys cyfiawnder cymdeithasol fel agwedd sylfaenol yn ogystal â nod trwy dalu sylw i brosesau strwythurol braint, pŵer, dilead a gorthrwm, a thrwy integreiddio damcaniaeth ac arfer i hybu newid, gan weithio wrth groestoriadau lefelau micro a macro (Jones, 2019). Mae arddulliau ôl-ddynol, materolaidd newydd, cwiar ac ôl-wladychol yn anelu i adeiladu ar yr arddulliau

beirniadol hyn a hefyd i herio 'dyneiddiaeth dosbarth canol rhyddfrydol' (Burman, 2018, td. 1600), er mwyn 'datblygu ffyrdd o ansefydlogi'r testun dyneiddiol o'i safle breintiedig o fewn modelau o arfer cymdeithasol' (*ibid*., td. 1603) ac i 'archwilio ymhellach symud oddi wrth yr unigolyn, ffiniedig i oddrychiaeth luosog, symudol, gyfunol, … gan ddatgysylltu'r plentyn o darddiad unrhyw stori ddatblygiad' (*ibid*., p. 1605). Mae 'datblygiad', 'tyfu i fyny' a 'chynnydd' yn gysyniadau gaiff eu hailwampio, er enghraifft trwy wahoddiad Stockton (2009, dyfynnwyd yn Burman, 2018) i archwilio'r syniad o 'dyfu wysg eich ochr'. Yn ogystal, tynnir y bod dynol o'i safle breintiedig ar wahân i ac yn gweithredu ar 'natur' a materoldeb y byd i ymgordeddu ac i ddiddymu unrhyw hunaniaeth ar wahân, cynfodol. Mae'r ffocws yn troi at berthynoledd radical sy'n gymhleth, cilyddol a rhyngddibynnol ond sydd ddim yn gymesur nac yn gyfartal (Aslanian, 2018; Burman, 2018; Murris, 2016a, 2016b), ac i ganolbwyntio ar ontoleg (sef damcaniaethau bod) yn hytrach nag epistemoleg (sef damcaniaethau gwybod), neu ar 'sylwedd' yn hytrach nag 'ystyr' (Rautio a Jokinen, 2016, td. 37). Mae Murris (2019, td. 56) yn dadlau dros 'ad-drefnu ôl-ddynol goddrychedd plant [sy'n] symud theori ac arfer oddi wrth ffocws ar asesu doniau plant unigol mewn cyd-destunau diwylliannol-gymdeithasol i olrhain drysni materol a chwmpasog sy'n galluogi plant'. Mae persbectif o'r fath hefyd yn ad-drefnu'r dull galluogrwydd y tu hwnt i'r ffocws ar ryddid yr unigolyn, fel y trafodir ymhellach isod.

Mae symud y tu hwnt i ddeuoliaethau biogymdeithasol wrth ailfeddwl datblygiad plant yn gofyn am ystyried o ddifrif a dyfalbarhau gydag anawsterau gwaith trawsddisgyblaethol (Youdell, 2017; Youdell a Lindley, 2019; Youdell *et al*., 2020). Mae damcaniaeth gymdeithasol, yn draddodiadol, wedi ystyried cyd-destunau gwleidyddol-gymdeithasol aml-sgalar, bioleg sef gweithrediadau'r corff (yn cynnwys datblygiad ac esblygiad) a niwrowyddoniaeth sef gweithrediadau'r ymennydd. Daw pob un â'i draddodiadau disgyblaethol a methodolegol allai agor cysylltiadau newydd ond allai hefyd fod yn groesebol neu'n anghydnaws (er enghraifft, ymrwymiad ambell wyddonydd cymdeithasol i gyfiawnder cymdeithasol ac ymrwymiad ambell wyddonydd natur i ymchwil 'niwtral').

At hynny, efallai bod ymyriad cynyddol niwrofioleg yn rheolaeth bywyd bob dydd yn yr unfed ganrif ar hugain, yn enwedig trwy bolisi cyhoeddus, yn herio'r oruchafiaeth oedd gan seicoleg yn yr ugeinfed ganrif (Rose ac Abi-Rached, 2014). Mae llawer o'r astudiaethau a adolygwyd hyd yma yn y bennod hon wedi bod yn feirniadol iawn o'r hyn a ystyrir fel penderfyniaeth fiolegol leihaol sy'n ffugio bod yn niwtraliaeth a ddefnyddir gan lunwyr polisïau mewn ffyrdd sy'n gosod cyfrifoldeb ar y tlawd a grwpiau eraill sydd wedi'u gormesu (er enghraifft, Edwards a Gillies, 2020; Edwards *et al*., 2022),[51] yn enwedig ym meysydd niwrowyddoniaeth a geneteg (Youdell, 2017).

Gan adleisio galwad Youdell (2017) i gyfranogi mewn ymchwil trawsddisgyblaethol, mae Pollak a Wolfe (2020) yn dadlau y gall niwrowyddoniaeth chwarae rôl allweddol wrth hysbysu ymatebion polisi i dlodi plant. Yn hytrach na chanolbwyntio ar ymyriadau i fynd i'r afael â 'diffygion magu plant' (Edwards *et al*., 2019; Lambert, 2019; Lowe *et al*., 2015), efallai y gallai ymchwil sy'n tystio i effaith tlodi ar ddatblygiad yr ymennydd annog mentrau polisi i fynd i'r afael â thlodi ei hun.

Mae Oyama (2016) yn beirniadu'r ddisgwrs gwybodaeth mewn astudiaethau genynnol: codau, rhaglenni a chyfarwyddiadau genynnol, a 'thriawd o ddealltwriaethau gwybodaeth-ganolog sef: etifeddeg fel trosglwyddiad genynnau "trwy" organeddau; datblygiad fel eu "mynegiant"; ac esblygiad fel newid mewn amledd genynnau' (Oyama, 2016, td. 94). Mae arferion cwmpasog o'r fath yn chwilio am sicrwydd rhesymegol a sefydlog ac yn tynnu cyffredinoliadau achosol o gysondeb empirig, sydd hefyd yn sefydlu ac yn bytholi normau deuaidd natur a magwraeth, bioleg a diwylliant, y corff neu fater a meddwl, ac yn y blaen.[52]

[51] Gweler adran 2.3.1.

[52] Archwilir y syniadau hyn yng nghyd-destun ymchwil i chwarae plant ym mhennod 3, adrannau 3.4 a 3.5.

Mae Sheets-Johnstone (2011, 2020) yn dadlau nad yw pobl yn brosesyddion gwybodaeth gyda mewnbwn ac allbwn, maent yn ymgysylltu'n ddynamig gydag amgylcheddau. Mae ymgysylltiad dynamig yn ymwneud, yn y lle cyntaf, gyda blaenoriaeth symud. Nid yw datblygiad yn digwydd oherwydd ei fod wedi ei raglennu, yn hytrach mae'n digwydd trwy weithgarwch y system. Bydd ymdeimlad o'r hunan yn tyfu trwy sut y mae'r corff yn teimlo a'r hyn y gall ei wneud: 'symud, yn gyntaf oll, yw'r modd y byddwn yn gwneud synnwyr o'n cyrff ein hunain a sut y byddwn yn dod i ddeall y byd yn y lle cyntaf … fel babanod, cawn afael ar wrthrychau, yn llythrennol *ac* yn epistemolegol, trwy symud' (Sheets-Johnstone, 2011, td. xxv). Mae'r fath flaenoriaethu corfforedig o symud mewn gwrthgyferbyniad llwyr ag astudiaethau addysg a seicoleg datblygiad, ble mae'r ffocws ar ddatblygiad gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol a blaenoriaeth yr ymennydd a/neu'r meddwl, ac mae'r corff yn tyfu bron yn anweladwy (Sheets-Johnstone, 2018). Ond ei dadl yw mai symud yw'r sail ar gyfer gwybyddiaeth.

Er gwaethaf beirniadaethau a thystiolaeth gynyddol, mae'r disgwrs gwybodaeth, ynghyd â'r ddeuoliaeth natur/magwraeth a deuoliaethau eraill, yn parhau'n ystyfnig. Mae llawer ohonynt wedi'u gwreiddio yn yr hyn sydd wedi'i alw yn 'enyniaeth newydd', y diddordeb newydd mewn geneteg a nodweddion etifeddol, yn cynnwys deallusrwydd, sydd yn ddadleuol iawn wedi ei gynnwys mewn polisïau (Gillborn, 2016). Un enghraifft yw traethawd a ysgrifennwyd gan Dominic Cummings (2013) pan oedd yn gynghorydd i Ysgrifennydd Gwladol y DU dros Addysg ar y pryd, Michael Gove. Mae'r traethawd yn dyfynnu tystiolaeth sy'n dangos bod deallusrwydd, gallu gwybyddol cyffredinol a chyflawniad academaidd yn etifeddol, hynny yw, eu bod yn gwestiwn o enynnau, ac yn ymwneud mwy â natur na magwraeth. Mae Cummings (2013, td. 74) yn dadlau dros ddull personoledig tuag at addysg all 'roi cyfle i bob plentyn i wneud y gorau o'u hetifeddiaeth enynnol (personoliaeth yn ogystal â CD/IQ)'. Mae'r ddadl wedi ei geirio yn iaith symudedd cymdeithasol. Mae Gillborn (2016) yn dadlau bod cwestiynau sy'n ymwneud â hil yn fwriadol anweladwy yn y traethawd hwn (ar wahân i gwestiwn rhethregol mewn troednodyn), ac mewn dadleuon tebyg ynghylch geneteg ac addysg. Er hynny, mae'n ychwanegu at ddadleuon hanesyddol ar wahaniaethau hiliol mewn deallusrwydd etifeddedig yn seiliedig ar ddealltwriaethau o eneteg a deallusrwydd sydd wedi'u beirniadu a'u difrïo gan y disgyblaethau bioleg esblygiadol a niwrowyddoniaeth, yn enwedig o ran eu cymhwysedd cyffredinol i boblogaethau penodol ar draws dosbarth, hil neu ryw (gweler, er enghraifft, Rose, 2009).

Gan symud y tu hwnt i'r ddeuoliaeth natur/magwraeth, mae damcaniaeth systemau datblygiadol Oyama (2016) yr un mor radicalaidd berthynol â'r dulliau ôl-ddynol a materolaidd newydd tuag at astudiaethau plentyndod a ddisgrifiwyd yn adran 2.2.3, gan ailgyflwyno ystyriaethau gofodol ochr yn ochr â phwyslais bythol yr amserol (hynny yw, datblygiad yn mynd rhagddo dros amser). Mae meddyliau'n fwy na chorfforedig a phlanedig, bydd organeddau'n ymddangos wrth iddynt gael eu heffeithio gan ac effeithio ar amgylcheddau, sy'n golygu bod categorïau o nodweddion greddfol a chaffaeledig yn gallu bod yn ddadleuol. 'Mae rhyngweithiadau'n system-ddibynnol hyd yn oed pan maent yn effeithio ar y system, ac mae datblygu'n helpu i "greu" byd ar gyfer ein hunain ac eraill, mewn ffyrdd diniwed ac fel arall' (Oyama, 2016, td. 95). Mae hyn yn alinio hefyd gyda haeriad Youdell a Lindley (2019) bod bywyd ei hun yn datblygu trwy ddrysni'r biolegol a'r cymdeithasol.

Un maes ble mae'r biolegol a'r cymdeithasol yn cydfodoli yw yn nhwf astudiaethau epigeneteg. Noda Meloni a Testa (2014) bod epigeneteg (a'i gysyniad cysylltiedig epigenomeg, sy'n ymwneud â'r genom cyflawn), yn derm amwys a ddefnyddir mewn gwahanol ffyrdd ac y gallai hyn, mewn gwirionedd, fod yn rhan o'i lwyddiant a'i boblogrwydd mewn cymunedau ymchwil a pholisi. At ei gilydd, gellir ei ddeall fel newidiadau parhaol yng ngweithrediad y genynnau sydd ddim yn newid y dilyniant DNA. Mewn geiriau eraill, mae profiad yn effeithio ar fynegiant genynnau mewn ffyrdd all bara wedi'r profiad ac all, o bosibl, gael eu trosglwyddo i'r genhedlaeth nesaf (Niewöhner, 2011; Youdell, 2017). Mae Chung *et al*. (2016, td. 169) yn dadlau bod gan 'epigeneteg cymdeithasol' y potensial i gynnig 'gwyddor gwyddor cymdeithasol … [ble] mai'r bwriad yw nid i ddeall yn well rôl geneteg mewn cymdeithas ond i ddatblygu eglurhad epigenetig aml-raddfa o ymddygiad sefydliadol a chymdeithasol cymhleth, o'r gell i gymdeithas ac yn ôl eto' (td. 171).

Serch bod potensial i ymchwil o'r fath ddiddymu, o'r diwedd, y ddeuoliaeth natur a magwraeth mewn damcaniaethau datblygiad dynol (Meloni a Testa, 2014), mae ymwahanu'r biolegol a'r amgylcheddol yn parhau (Lloyd a Müller, 2018). Mae Deichmann (2020) yn dadlau bod gwyddonwyr cymdeithasol wedi pennu diffiniad o

epigeneteg sy'n fewnol anghyson ac sydd ddim yn wyddonol gadarn er mwyn amlygu rôl yr amgylchedd mewn mynegiant genynnol ac etifeddiaeth epigenetig ar draws y cenedlaethau. Disgrifia Richardson *et al*. (2014) sut y mae epigeneteg wedi'i ddefnyddio i gynnal damcaniaethau Gwreiddiau Datblygiadol Iechyd a Chlefydau (Developmental Origins of Health and Disease neu DOHaD) mewn ffyrdd sy'n beio mamau beichiog am basio rhagdueddiad i gael clefyd yn ei flaen, gan nodi y gall ffoetysau gael eu heffeithio hefyd gan effeithiau epigenetig sberm neu effeithiau cymdeithasol ac amgylcheddol (er enghraifft, trwy lygredd neu straen). Ond mae Meloni a Testa (2014) yn dadlau y gellid defnyddio'r dylanwadau epigenetig posibl ar DOHaD i hysbysu polisïau sydd wedi'u hanelu at fynd i'r afael ag effeithiau anghydraddoldeb, tlodi ac amddifadedd, ond allai hefyd ailadrodd dealltwriaethau hanesyddol o etifeddiad dyfodd i fod yn 'dir toreithiog ar gyfer disgwrs hynod hiliol ac ewgenig' (td. 447). Mae'n ymddangos bod gwleidyddiaeth y ddadl natur/magwraeth yn debyg o barhau.

2.3.8 Dod â'r syniadau ynghyd i awgrymu fframwaith ar gyfer yr adolygiad

Wrth gloi'r bennod hon, rydym yn dwyn ynghyd rai o'r persbectifau beirniadol allweddol a godwyd yn yr adolygiad am astudiaethau plentyndod a pholisi i gyflwyno awgrym petrus dros fframio ein hadolygiad o'r llenyddiaeth ar chwarae plant. Rydym yn cynnig dull sy'n gweithio mewn ffordd ben agored, nomadig, a chwareus hyd yn oed gyda syniadau am les, cyfiawnder gofodol, damcaniaethau perthynol a dull galluogrwydd perthynol wedi ei addasu yn y gobaith bod hyn yn cynnig posibiliadau ar gyfer damcaniaethu chwarae plant yn ogystal â'i berthynas â pholisi ac arfer.

Mae'r dull galluogrwydd[53] yn cynnig llawer ar gyfer ystyried cyfiawnder gofodol ar gyfer plant o ran eu gallu i chwarae a'r buddiannau ddaw gyda hynny ar gyfer cyfoethogi bywyd yn yr ennyd a lles tymor hirach ar gyfer plant a chymunedau. Galluogrwydd yw'r cyfleoedd a'r rhyddid i bobl allu bod a gwneud yr hyn sydd o werth iddyn nhw; mae'n bosibl i adnoddau sy'n cefnogi cyfleoedd a rhyddid o'r fath gael eu 'trosi' yn 'weithrediadau' (mae pobl yn gwneud a bod y pethau y maent yn eu gwerthfawrogi *mewn gwirionedd*) ar draws ffactorau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol (Robeyns, 2017). O bersbectif perthynol ac ôl-ddynol, mae cyswllt anorfod rhwng y ffactorau hyn, ac felly byddai dull galluogrwydd perthynol yn talu sylw i'r 'drysni materol a chwmpasog sy'n galluogi plant' (Murris, 2019, td. 56). Mae'r drysni yma'n cynnwys cyrff eraill (dynol, annynol, sefydliadol, elfennol a mwy), gwrthrychau materol a symbolaidd, arferion a strwythurau bob dydd, cynhyrchu gofodau cyhoeddus a sefydliadol a llawer mwy.

Fel y soniwyd eisoes, un feirniadaeth allweddol o'r dull galluogrwydd, yn enwedig yn ffurfiad Sen, yw ei bwyslais ar ryddid yr unigolyn a dewis rhesymegol (Fattore a Mason, 2017). Mae agweddau perthynol tuag at les yn awgrymu bod 'bywyd yn mynd yn ei flaen trwy awydd i ffurfio trefniadau neu gasgliadau sy'n ffafriol i les; mae cyrff a phethau yn cyd-greu sefyllfaoedd ble y gall bywyd ffynnu' (Lester, 2020, td. 85). Gall persbectif perthynol ar ryddid ei leoli nid fel dewis unigol, rhesymegol ond fel 'ansawdd gweithredoedd' (Gallagher, 2019, td. 193). Mae gweithredoedd o'r fath yn codi trwy gyfarfyddiadau.

Mae Llywodraeth Cymru wedi dangos yn ei arddull seiliedig ar hawliau tuag at bolisi ar gyfer chwarae plant, ac yn ei agwedd barod tuag at weithio partneriaeth ei fod yn cydnabod gwerth cyfryngol chwarae fel buddsoddiad cymdeithasol yn ogystal â'i werth cynhenid (Llywodraeth Cymru, 2014). Mae'r cynnig a gyflwynir yma'n agor posibiliadau ar gyfer ystyried y ddau a, gobeithio, ar gyfer ffrwyno grymoedd pwerus neoryddfrydiaeth.

Os yw chwarae'n cael ei ystyried fel un o'r deg dawn ddynol craidd ar restr Nussbaum (2007), yna byddai angen i ddull galluogrwydd tuag at les dalu sylw i'r amodau gofodol, amserol ac affeithiol sy'n cefnogi chwarae. Fel y noda Nielsen (2021), mae gwarchod y galluogrwydd i chwarae yn ddyletswydd sefydliadau gwleidyddol, yn enwedig systemau iechyd cyhoeddus, a hynny am ei werth cynhenid yn ogystal â'i werth cyfryngol.

[53] Gweler adran 2.3.5.

Pennod 3

Rôl chwarae yn lles plant

3.1 Cyflwyniad

'Mae chwarae plant yn wleidyddol. Mae'n safle gwrthdaro diwylliannol cymhleth sy'n cynnwys datganiadau moesolaidd ynghylch arddulliau magu plant, a thybiaethau ideolegol ynghylch natur plentyndod. Mae'r rhain, yn eu tro, yn aml yn adlewyrchu ac yn cadarnhau bylchau bythol rhwng dosbarthiadau a'r rhywiau. Tra bo'r gwrthdaro ideolegol sy'n amgylchynu chwarae'n barhaus ac annatrys mae ganddo, er hynny, sgîl-effeithiau gwirioneddol ar gyfer plant – ac ar gyfer yr oedolion sy'n gofalu amdanynt' (Grimes, 2021, td. 5).

'Mewn disgyrsiau poblogaidd ac academaidd, caiff chwarae plant ei ddarlunio'n anghyson mewn termau hynod ramantaidd, pryderus "biwritanaidd" … a bwriadol obeithiol. Ar un llaw caiff chwarae plant ei ddelfrydu fel teyrnas gweithgarwch cysegredig y mae rhaid ei gwarchod rhag llygredd oedolion. Ar y llaw arall mae ofnau mynych am ganlyniadau negyddol posibl amser hamdden segur, treisgar, neu "ofer" mewn unrhyw fodd arall. Ar yr un pryd, caiff chwarae plant ei alinio gydag amrywiol ddeilliannau addysgiadol a buddiol eraill. A thrwy'r rhain rhoddir pwyslais ar ei rôl wrth drawsnewid plant yn oedolion cynhyrchiol' (Grimes, 2015, td. 129).

Mae'r dyfyniadau agoriadol hyn, y ddau gan arbenigwr ar chwarae digidol plant, yn dilyn ymlaen o'r trafodaethau ym mhennod 2 ynghylch sut mae cyfnod plentyndod yn cael ei luniadu mewn ymchwil a pholisi mewn ffyrdd sy'n effeithio ar fywydau plant go iawn. Mae'r bennod hon yn parhau â'r ymholiadau beirniadol hyn i ymchwil ar y berthynas rhwng chwarae plant a'u lles. Mae hefyd yn ehangu ar y fframio yr ydym wedi ei awgrymu o ran lles a chreu'r amodau i blant fod a gwneud yn dda.

Dros y degawdau diwethaf, gwelwyd ton o ddiddordeb mewn astudio chwarae plant yn y byd lleiafrifol, ar draws ystod eang o bersbectifau gwyddorau naturiol a chymdeithas yn cynnwys bioleg, astudiaethau esblygiadol, etholeg, niwrowyddoniaeth, seicoleg datblygiad a seicoleg addysg, dulliau therapiwtig, cymdeithaseg, daearyddiaeth, anthropoleg, llên gwerin, athroniaeth a mwy (Burghardt, 2015; Göncü a Vadeboncoeur, 2015; Johnson, 2015; Whitebread, 2018; Wood, 2012). Mae hyn yn amlwg mewn cyllido ymchwil ar gyfer ymchwil empirig (er enghraifft, y ganolfan ymchwil Play in Education, Development and Learning [PEDAL] ym Mhrifysgol Caergrawnt, a sefydlwyd gyda chyfraniad oddi wrth y LEGO Foundation); llyfrau sy'n damcaniaethu ar chwarae plant (er enghraifft, Cohen, 2019; Henricks, 2015a; Lester, 2020; Sicart, 2014; Smith, 2010; Sutton-Smith, 2017); llawlyfrau ar chwarae plant (er enghraifft, Brooker *et al*., 2014; Johnson *et al*., 2015; Pellegrini, 2011; Smith a Roopnarine, 2019); sefydlu *Encyclopedia of Play Science* wici ar-lein yn 2012; a lansio nifer o gylchgronau academaidd ar chwarae (er enghraifft, yr *American Journal of Play*, yn 2008, yr *International Journal of Play* yn 2012, a'r [bellach *International*] *Journal of Playwork Practice* yn 2014).

Mae peth o'r diddordeb yma, awgryma Whitebread (2018), yn ymateb i newidiadau mewn chwarae plant gaiff eu hystyried yn niweidiol i les a datblygiad cyffredinol plant, er enghraifft, ffocws cynyddol a chynharach ar elfennau academaidd mewn addysg (Gray, 2013a; Lewis, 2017), trefoli cynyddol a diflaniad plant o'r fro gyhoeddus (Dodd *et al*., 2021a; Gill, 2021; Shaw *et al*., 2015) a phlant yn colli cysylltiad gyda natur (Charles a Louv, 2009, 2020), neu fasnacheiddio cynyddol chwarae, yn cynnwys ffurfiau digidol a seiliedig ar y cyfryngau (Bailey, 2011; Lewis, 2017; Z. Williams, 2013). Caiff newidiadau o'r fath eu hystyried yn aml fel dirywiad mewn chwarae plant, er bod eraill wedi anelu i ddangos yr arlliwiau cymhleth sy'n herio fersiynau rhy syml tybiaethau o'r fath (gweler, er enghraifft, Lester, 2016b; Marsh a Bishop, 2013; Pedri, 2016; Pollock, 2019; Willett, 2014).[54]

[54] Adolygir y llenyddiaeth ar ddirywiad ymddangosiadol chwarae yn fanylach ym mhennod 4.

Yn ogystal, gan adleisio honiad agoriadol Grimes (2021) bod chwarae'n wleidyddol, mae diddordeb ymchwil cyfredol yn cael ei arwain gan y pryderon hyn ac 'mae wedi canolbwyntio'n bennaf ar gyfraniadau posibl chwarae i ddatblygiad bodau dynol ac ar sefydlu chwarae fel dull addysgiadol a datblygiadol, yn hytrach nag ar archwilio chwarae ei hun' (Göncü a Vadeboncoeur, 2016, td. 294) ynghyd â chyffredinoliadau sy'n cymylu sut all gwahanol gyd-destunau cymdeithasol-ddiwylliannol ar gyfer chwarae hysbysu ymchwil, polisi ac arfer (*ibid*.). Mae Tudge *et al*. (2011) yn nodi bod y mwyafrif o ymchwil chwarae yn y byd lleiafrifol yn tueddu i fod o ddisgyblaethau seicolegol sy'n defnyddio dulliau meintiol ac arbrofol, tra'i fod mewn gwledydd y byd mwyafrifol (hyd yn oed os yw'r ymchwilwyr yn ymchwilwyr o'r byd lleiafrifol) yn tueddu i fod yn ethnograffeg naturiolaidd. Mae cyfyngiadau ar y ddwy arddull o ran cyd-destunoli chwarae plant a'r amodau y mae'n codi ohonynt.

Byddem yn cytuno bod ymchwil seicolegol yn dal i fod yn drech; fodd bynnag, mae 12 mlynedd wedi pasio bellach ers i Tudge *et al*. (2011) gyflwyno eu sylwadau, ac fel y dengys pennod 4, mae amrywiaeth cyfoethog o astudiaethau ac ymchwil ethnograffig a daearyddol yn ystyried patrymau chwarae plant yn y byd lleiafrifol. Yn yr adolygiad hwn, rydym wedi defnyddio ffynonellau o'r DU neu wledydd Ewropeaidd a/neu wledydd Saesnig cymaradwy, gan fod y ffocws ar y cyd-destun Cymreig. Am y rheswm hwn, cymerir bod amrywiaeth diwylliannol ymysg y cymunedau diaspora[55] gyda'r gymysgedd gymhleth ddaw gyda hynny, a bydd materion ymchwil rhyngwladol neu ymchwil yng ngwledydd y byd mwyafrifol ond yn cael eu hystyried pan maent yn berthnasol i'r mater dan sylw.

Mae ymchwil i fuddiannau chwarae wedi mabwysiadu persbectifau gwahanol iawn, yn cynnwys buddiannau unigol i blant, buddiannau torfol, buddiannau gwahanol ffurfiau neu fathau o chwarae, a buddiannau neu fel arall ar gyfer gwahanol chwaraewyr ar draws yr ystod o haenau cymdeithasol a'u croestorfannau. Mae'r rhain, wrth gwrs, yn gategorïau sydd wedi'u gorfodi, sy'n angenrheidiol efallai i wneud synnwyr o amwysterau ac amrywiaeth di-ben-draw chwarae. Dylid cofio hefyd eu bod yn gategorïau gwneuthuredig all ddim bodoli ar wahân i'w gilydd neu ar wahân i agweddau eraill o fywydau a phrofiadau plant. O wybod hyn, mae'n anochel y bydd categorïau'n gorgyffwrdd, sy'n heriol o ran sut i gyflwyno'r ymchwil yma.

Er mwyn mynd i'r afael â'r her hon, mae'r bennod yn agor gydag ystyriaeth o'r berthynas rhwng chwarae a lles, gan ailadrodd y cynnig am ddull galluogrwydd perthynol a gyflwynwyd ym mhennod 2. Dilynir hyn gyda throsolwg o'r ymagweddau gwahanol at astudio chwarae, yn cynnwys sut y diffinnir chwarae, y ffyrdd y mae gwahanol fathau o chwarae wedi eu damcaniaethu, a sut y mae ymchwil yn ystyried (neu beidio) amrywiaeth plant fel chwaraewyr, cyn edrych ar sut y mae gwahanol ddisgyblaethau'n mynd ati i astudio chwarae, gwleidyddiaeth gwahanol ymagweddau i gynhyrchu gwybodaeth am chwarae a'r methodolegau a'r dulliau a ddefnyddir mewn ymchwil.

Yn dilyn hyn, rydym yn adolygu'r berthynas rhwng chwarae ac esblygiad, maes ymchwil toreithiog. Mae hyn yn arwain at gyflwyniad i astudiaethau niwrowyddonol o chwarae a lles. Yn yr adrannau sy'n dilyn, rydym yn ystyried ymhellach y berthynas rhwng chwarae a lles plant, trwy chwarae gyda symudiad; chwarae gydag affaith ac emosiynau; rôl therapiwtig chwarae; chwarae gydag eraill; chwarae gyda phethau; a chwarae, lle a lles. Mae'r bennod yn cloi gyda myfyrdod ar rôl chwarae a lles.

Gan ein bod yn cyflwyno'r adolygiad o bersbectif perthynol, mae'r penawdau'n tueddu i fod yn 'chwarae a' neu'n 'chwarae gyda'. Nid yw hyn yn awgrymu nad yw chwarae'n werthfawr yn ei rinwedd ei hun. Yn wir, mae'r adolygiad hwn yn dangos yn eglur iawn ei fod yn elfen sylfaenol o fywyd da (Lopez Frías, 2020) ac yn gyfrannwr allweddol at les plant. Yn hytrach, mae'r cyfuniadau hyn yn cydnabod na all chwarae fodoli mewn gwactod a'i fod bob amser mewn perthynas ddynamig â gweddill bywyd.

[55] Hynny yw, aelodau o grwpiau ethnig neu grefyddol wnaeth hanu o un lle ond sydd bellach ar wasgar ar draws gwahanol wledydd.

Efallai bod meysydd allweddol o ysgolheictod chwarae sydd, ar yr olwg gyntaf, yn ymddangos fel pe baent ar goll. Un enghraifft yw chwarae a dysg, un arall yw chwarae a chreadigedd/dyfeisgarwch. Nid yw'r rhain wedi derbyn adrannau ar wahân gan eu bod yn gwbl gyfrannog trwy'r adolygiad, er eu bod yn gwarantu rhywfaint o eglurhad rhybuddiol. Os yw 'dysg' yn cael ei ddeall fel 'newid', achos gafodd ei ddadlau yn *Play for a Change* (Lester a Russell, 2008), yna mae hyn wedi ei gydblethu'n amlwg trwy bob adran o'r bennod. Nid yw datblygiad gwybyddol yn cael ei wahanu oddi wrth ffurfiau eraill o newid. A pharthed chwarae a chreadigedd/dyfeisgarwch, mae hyn hefyd wedi ei gydblethu trwy nifer o adrannau. Mae chwarae'n cynnig rhyddid oddi wrth gyfyngiadau realiti (tra, yn gwbl baradocsaidd, gynnal perthynas ag e), cyfle i ddychmygu bydoedd 'beth pe bae?', ble gall cyrff, emosiynau, perthnasau, deddfau ffiseg a llawer mwy, gael eu hailfeddwl mewn ffyrdd diderfyn a newydd (Corsaro, 2020; Lester, 2020; Levinovitz, 2017; Rautio a Winston, 2015; Riede *et al*., 2018; Sutton-Smith, 2017; Wohlwend, 2020). O astudiaethau esblygiadol i rai diwylliannol, deëllir creadigedd fel y sail ar gyfer ymaddasolrwydd unigol a thorfol a newid ar draws graddfeydd rhyngberthynol o'r moleciwlaidd i'r cosmolegol (Bateson, 2015; Bateson a Martin, 2012; Corsaro, 2020; Hoffman a Russ, 2012; Riede *et al*., 2018; Sydnor a Fagen, 2012). Fel y mae Sydnor a Fagen (2012, td. 78) yn dadlau, 'heb chwarae, byddai'r bydysawd yn ddisymud'. Beth mae hyn yn ei wneud yw gosod gwerth ar lol neu ddwli a hiwmor chwarae plant, a hynny am y llawenydd y mae'n ei gyflwyno yn yr ennyd yn ogystal ag ar gyfer dychmygu'r byd yn wahanol (Hammershøj, 2021).

3.2 Chwarae a lles: meddyliau agoriadol

'Mae chwarae'n ymrwymiad allweddol yr ifanc mewn nifer o rywogaethau' (Henricks, 2017, td. 8).

Mae'r berthynas rhwng chwarae a lles, a hynny'n uniongyrchol yn ogystal â mwy hirdymor, wedi ei datgan yn y llenyddiaeth ers amser (er enghraifft, Goldstein, 2012; Milteer *et al*., 2012; Moore a Lynch, 2018; Sandseter *et al*., 2022; Storli a Sandseter, 2019; Tonkin a Whitaker, 2019; Whitebread *et al*., 2012), ond mae'r hyn all y berthynas honno fod, ac ansawdd y dystiolaeth amdani, yn fwy problemus. Mae hyn yn ymwneud yn rhannol gydag amrywiaeth eang chwarae ynghyd ag amrywiaeth y chwaraewyr (Ahloy *et al*., 2018; Held a Špinka; 2011; Sutton-Smith, 2017). Mae hyn yn ymwneud yn rhannol â sut y gellid deall 'lles'.

Fe wnaeth pennod 2 ystyried beirniadaethau o'r prif arddulliau ar gyfer mesur lles plant ar ffyrdd y mae mesuriadau o'r fath yn cyfrannu at arferion materol-cwmpasog polisi yn ogystal â bywydau bob dydd plant. Gellir crynhoi'r beirniadaethau hyn yn fyr fel a ganlyn:

- caiff lles ei ddamcaniaethu fel rhywbeth sydd gan blant unigol ac y gellir ei ennill;
- mae lles fel cysyniad yn ddigyd-destun, ac yn cuddio anghydraddoldebau strwythurol a gwahaniaeth;
- gyda'i gilydd, mae'r ddau bwynt cyntaf hyn yn gweithredu i osod unigolion fel bod yn gyfrifol am eu lles eu hunain;
- mae syniadau am yr hyn sy'n ffurfio bywyd da yn rhagddiffiniedig a normadol, gan dragwyddoli gwerthoedd penodol;
- mae'r defnydd o fesurau lles yn lleihau cymhlethdod bywydau plant ac yn hybu ffocws ar afiechyd a diffygion, er gwaethaf ffocws cadarnhaol bwriadol.

Mae sylwadau diweddar ar les wedi awgrymu y gall ddal i weithio fel cysyniad defnyddiol os caiff y beirniadaethau hyn eu hateb. Un posibilrwydd yw archwilio dull perthynol a gofodol tuag at gysyniadoli lles, yn unol â chyfeiriadau cyfoes mewn astudiaethau plentyndod yn fwy cyffredinol. Mae dull o'r fath yn ddeall lles fel bod yn gyfnewidiol a dynamig, yn fwy fel rhywbeth y mae plant yn ei *wneud* na chyflwr sefydlog sydd *gan* blant (Fattore, 2020). Mae lles fel proses yn hytrach na chyflwr yn codi o gynhyrchiad ac atgynhyrchiad parhaus perthnasau cymhleth ymysg pobl a chyrff eraill (annynol, sefydliadol, elfennol), dyheadau, amgylchiadau, arferion, lleoedd, systemau,

hanesion, gwerthoedd, tirweddau, gwrthrychau materol, genynnau, gwleidyddiaeth ac yn y blaen (Atkinson, 2013; Atkinson *et al*., 2017; Lester, 2020; Pérez del Pulgar *et al*., 2020; White, 2017).

Mae persbectif o'r fath yn amlwg hefyd mewn ymchwil gwytnwch. Deëllir gwytnwch fel 'gallu system i ymaddasu'n llwyddiannus i aflonyddwch sy'n bygwth dichonoldeb, gweithrediad, neu ddatblygiad y system' (Masten, 2019, td. 101), ble gall y system fod, er enghraifft, yn unigolyn, yn sefydliad, yn gymuned neu yn ecosystem. Mae lles felly yn dibynnu ar wytnwch. Yn yr un modd â lles, ystyrir gwytnwch fel proses ddynamig mewn perthynas â systemau eraill. Mae Ungar (2011), wrth drafod ecoleg gymdeithasol gwytnwch, yn pwysleisio pwysigrwydd gallu llywio tuag at adnoddau sy'n cefnogi lles ac i negodi er mwyn i'r adnoddau hynny fod ar gael. Mae'r arddull hwn yn cyseinio gyda'r dull galluogrwydd yr ydym wedi ei gynnig, ac a gyflwynwyd ym mhennod 2 ac yr ailymwelir ag e yn yr adran isod. O safbwynt systemau datblygiadol, mae Masten (2014) wedi dynodi nifer o systemau ymaddasol fydd angen bod yn gweithio'n iawn er mwyn cefnogi gwytnwch. Ceir cyffelybiaeth rhwng llawer o'r systemau hyn a'r ymchwil sy'n archwilio'r berthynas rhwng chwarae a lles, yn enwedig pwysigrwydd ymlyniadau (gyda gofalwyr, cyfoedion a chymunedau); rheoleiddio emosiwn a systemau hunanreoleiddiol eraill yn cynnwys ymatebion i straen neu sioc ddifrifol; cymhelliad a galluoedd gwybyddol fel datrys problemau. 'Mae plant angen dŵr, bwyd, lloches, diogelwch, a gofal meddygol, ond maent hefyd angen ymlyniad, sicrwydd, teulu, cyfleoedd i chwarae a dysgu, a safle ystyrlon mewn cymdeithas' (Masten, 2014, td. 295).

Mae plant (fel pob organeb fyw arall) yn chwilio'n weithredol am ffyrdd i deimlo'n well, weithiau mewn ffyrdd dinod iawn fel newid ystum corfforol neu yfed pan yn sychedig. Mae'r term biolegol homeostasis yn disgrifio proses ddiarwybod sydd ddim yn niwtral nac yn llonydd. Mae'n broses sy'n 'sicrhau bod bywyd yn cael ei reoleiddio o fewn amrediad sydd nid dim ond yn gydnaws gyda goroesi ond sydd hefyd yn ffafriol i ffynnu, i ragamcaniad o fywyd i'r dyfodol' (Damasio, 2018, td. 25; gweler adran 3.7). Yn ogystal, os deëllir lles fel rhywbeth y mae plant yn ei wneud, fel proses, mae hyn yn awgrymu symudiad. Fel y mae Lester (2020, td. 85) yn dadlau, mae enydau o chwarae (yn ogystal ag fel proses) yn:

> 'symudiadau eithaf dinod a bob dydd sydd wedi eu llunio rhwng deunyddiau a chyrff i gynhyrchu cyflyrau sydd ond am gyfnod y chwarae yn cynhyrchu cyflwr mwy pleserus: cyflwr o "fod yn iawn" … prif gymhelliad ac awydd bywyd yw symudiad – y ddawn i symud tuag at bethau sy'n cefnogi ffynnu ac i symud oddi wrth y pethau hynny sy'n lleihau neu'n cyfyngu'r gallu hwn.'

Ystyrir pwysigrwydd symudiad yn ddyfnach yn adran 3.6.

3.2.1 Chwarae a dull galluogrwydd perthynol

Mae persbectif o'r fath yn troi sylw draw oddi wrth blant unigol a thuag at amodau bywydau plant (Coffey, 2020; Lester, 2020). Yma, rydym yn troi at ddefnydd Lester o'r term 'galluogrwydd' ac at sylwadau clo pennod 2 (adran 2.3.8) ac yn ailadrodd y dull galluogrwydd perthynol. Mae dull o'r fath yn cyfuno syniadau o waith yr athronydd-economegydd Amartya Sen a'r athronydd Martha Nussbaum ar y dull galluogrwydd ynghyd â syniadau o ddulliau perthynol ac anghynrychioladol cyfoes tuag at astudiaethau plentyndod.[56]

Nid yw galluogrwydd yn sgiliau personol a nodweddion personoliaeth ond yn hytrach dyma'r cyfleoedd a'r adnoddau (amodau) sydd ar gael ac y gall plant wneud y mwyaf ohonynt er mwyn bod yn iach a gwneud yn dda (Biggeri *et al*., 2011; Camfield a Tafere, 2011; Domínguez-Serrano *et al*., 2019; Kellock a Lawthom, 2011; Murris, 2019; Nussbaum, 2007; Robeyns, 2017; Schweiger, 2016). Mae'r dull yn cydnabod bod gallu plant i wneud y

[56] Gweler pennod 2, adran 2.2.4.

mwyaf o gyfleoedd ac adnoddau ar gyfer chwarae yn cael ei effeithio gan ffactorau unigol, cymdeithasol ac amgylcheddol (Owens *et al*., 2021). Mae hyn yn golygu y bydd yr amodau sy'n cefnogi chwarae yn wahanol ar gyfer gwahanol blant.

Er bod y dull galluogrwydd wedi ei feirniadu hefyd am ganolbwyntio ar ddewis a rhyddid yr unigolyn, rydym yn awgrymu dull perthynol, yn yr un modd â Murris (2019) ac Owens *et al*. (2021). Mae hyn yn gyson gyda phersbectifau cyfoes ar blentyndod a gall helpu i hysbysu llunio polisïau yn ogystal ag ymarfer proffesiynol. Mae 'perthynol' yma yn ddychmygu radicalaidd sy'n cynnwys ac sy'n fwy na pherthnasau plant gyda bodau dynol eraill (fel y disgrifir, er enghraifft, yn Garner a Yogman, 2021). Mae'n ymestyn i bob corff, pethau, grymoedd a systemau y mae bywydau plant ynghlwm ynddynt i'r graddau 'nad yw'r plentyn yn endid sydd wedi'i gyfyngu gan ei g/chroen ac mewn safle penodol mewn gofod ac amser sy'n mynd o flaen perthnasau, ond mae'r plentyn yn ymddangos/yn ymdoddi o ganlyniad i'r perthnasau gofod-amser dynol a mwy-na-dynol hyn' (Murris, 2019, td. 65; gweler hefyd Atkinson, 2013). O'r safbwynt hwn, nid yw galluoedd, doniau, lles ac yn y blaen wedi eu lleoli *ym* meddyliau a chyrff plant unigol ond maent yn ymgodi'n ddynamig trwy ac ar ffurf cyfarfyddiadau.

Mae'r dull yr ydym yn ei gynnig yma'n awgrymu, os yw'r amodau'n iawn i blant chwarae, mae gan blant y *gallu* i wneud a bod yn dda, a bod hyn yn fater o gyfiawnder i blant. Fel y trafodwyd ym mhennod 2,[57] mae Nussbaum (2007) yn dadlau bod y ddamcaniaeth galluogrwydd yn ddamcaniaeth cyfiawnder. Mae'n dynodi deg dawn ddynol craidd: Bywyd, Iechyd Corfforol, Cywirdeb Corfforol, Datblygiad a Mynegiant y Synhwyrau, Dychymyg a Meddwl, Iechyd Emosiynol, Rheswm Ymarferol, Ymlyniad (yn bersonol ac yn wleidyddol), Perthnasau gyda Rhywogaethau Eraill a Byd Natur, Chwarae, a Rheolaeth dros eich Amgylchedd (yn faterol ac yn gymdeithasol).

Fel y dangoswn yn y bennod hon, mae'r gallu i chwarae'n effeithio ar y doniau eraill i gyd. Am y rheswm hwn, mae gwarchod a hyrwyddo gallu plant i chwarae, yn enwedig ar gyfer plant sydd eisoes yn wynebu anghyfiawnderau cymdeithasol a gofodol, yn alinio gyda hawliau plant (Lott, 2020) yn ogystal â'r model polisi buddsoddiad cymdeithasol a ddisgrifir ym mhennod 2 (adran 2.3.2) (Nielsen, 2018). Mewn geiriau eraill, mae'n gwneud synnwyr o ran cyfiawnder yn ogystal ag economeg. Fodd bynnag, mae cymhwyso hawliau a buddsoddiad cymdeithasol yn y dull galluogrwydd yn codi'r tensiwn bythol o werth cynhenid a chyfryngol chwarae: mae dull galluogrwydd yn ystyried pobl fel diben ynddynt eu hunain yn hytrach na modd i gyflawni'r diben (Laruffa, 2018), ac felly ni fyddai cyfryngu chwarae at ddibenion cymdeithasol ac economaidd yn gyson ag egwyddorion dull galluogrwydd. Er hynny, os yw'r ffocws ar dalu sylw *i greu'r amodau* ar gyfer chwarae (y gallu i blant chwarae), yn hytrach na hyrwyddo neu gyfeirio ffurfiau penodol o chwarae am y buddiannau cymdeithasol ac economaidd y credir y maent yn eu cynnig, efallai ei bod yn bosibl i'r ddau gydfodoli mewn modd llai gelyniaethus. Mae hyn yn arbennig o wir yn achos Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 Llywodraeth Cymru, sy'n ystyried lles fel elfen ehangach nag un economaidd yn unig.

Caiff yr amodau ar gyfer cefnogi chwarae – gallu plant i chwarae – eu hystyried ym mhenodau 4 a 5. Mae'r bennod hon yn adolygu'r llenyddiaeth ar y berthynas rhwng chwarae a lles ac yn mynd i'r afael â'r tensiynau rhwng gwerthoedd cynhenid a chyfryngol trwyddi.

3.2.2 Cyfraniad chwarae at les: trosolwg

Mae llawer o'r ymchwil yn edrych ar sut y mae chwarae'n cynnig buddiannau i blant, gan gyfoethogi eu lles. Ond mae'r gwrthwyneb yn ddefnyddiol hefyd: sut allai chwarae ei hun fod yn arwydd o les plant? Mae Panksepp (2015, td. 478) yn dadlau bod chwarëusrwydd yn 'fesur sensitif odiaeth' o les. Mae adolygiad Ahloy-Dallaire *et al*. (2018) yn awgrymu bod hwn yn fater cymhleth. Yn sicr, os oedd plant yn sâl neu mewn poen, roeddent yn tueddu i chwarae llai, neu i gymryd rhan mewn ystod lai o ffurfiau chwarae. Roedd plant oedd wedi derbyn diagnosis

[57] Gweler adran 2.3.5.

clinigol o anhwylder seicolegol fel iselder, gorbryder neu anhwylder straen wedi trawma yn rhyngweithio llai gyda phlant eraill yn ystod sesiynau chwarae ac yn fwy tebygol o arddangos ymladdgarwch neu ymddygiadau negyddol, ac roedd eu chwarae'n fwy tameidiog. Mewn rhai astudiaethau, nid oedd y plant yn chwarae llai ar y cyfan, ond roeddent yn fwy tebygol o gyfranogi mewn chwarae ar eu pen eu hunain. Roedd plant oedd wedi profi trawma yn debyg o gyfranogi drosodd a throsodd mewn chwarae ble roeddent yn ailberfformio'r digwyddiadau trawmatig, gan, o bosibl, ddefnyddio chwarae fel dull ymdopi. Cefnogir hyn gan ymchwil i therapi chwarae (gweler adran 3.8). At ei gilydd, mae Ahloy-Dallaire *et al*. (2018) yn casglu ei bod yn bosibl iawn bod lles plant yn cael ei adlewyrchu yn eu chwarae, nid o reidrwydd trwy leihau chwarae ond yn hytrach trwy gynnydd mewn ffurfiau penodol o chwarae, fel chwarae ar eich pen eich hun neu ailberfformio.

Mae'r plant eu hunain yn cymharu chwarae gyda lles, fel y dangosir er enghraifft yn astudiaeth Moore a Lynch (2018) o sylwadau personol plant chwech i wyth mlwydd oed ar eu hapusrwydd (fel dirprwy ar gyfer lles). Roedd y plant yn yr astudiaeth hon yn ymwybodol hefyd o'r amodau amgylcheddol oedd yn hwyluso neu'n llesteirio eu hawydd i chwarae, ynghyd â phwysigrwydd perthnasau cymdeithasol gyda phobl eraill ac anifeiliaid, gan bwysleisio natur perthynol a gofodol lles.

O astudiaethau ar chwarae ymhlith anifeiliaid, mae Held a Špinka (2011) yn awgrymu pedair perthynas bosibl rhwng chwarae a lles:

- mae presenoldeb chwarae'n dynodi absenoldeb bygythiadau o bwys (er nad yw hyn yn hollgyffredinol, fel y trafodwyd uchod, gweler hefyd Chatterjee, 2017, 2018);
- mae chwarae'n rhyddhau niwrodrawsyryddion sy'n gysylltiedig â theimladau o bleser a gwobr, gan gymell anifeiliaid i gyfranogi mewn rhagor o chwarae;
- gall chwarae sicrhau buddiannau seicolegol uniongyrchol a buddiannau iechyd ac ymaddasol tymor hwy, sy'n cyfrannu at les cyfredol ac i'r dyfodol, yn cynnwys cynorthwyo gyda datblygiad yr ymennydd a'r corff, gan gyfoethogi gwytnwch emosiynol, ymaddasolrwydd a hyblygrwydd corfforol;
- mae chwarae'n heintus yn gymdeithasol yn ogystal ag yn emosiynol, gan un ai ysgogi chwarae mewn eraill neu ddim ond ysgogi'r pleser o chwarae trwy ddrych-niwronau, ac felly'n lledaenu potensial lles i grwpiau.

Fodd bynnag, maent yn dadlau hefyd bod chwarae'n ffenomen 'bryfoclyd', oherwydd ei natur gyfnewidiol a'i hyblygrwydd o fewn ac ar draws rhywogaethau o anifeiliaid (yn cynnwys plant), ac nad oes modd bob amser cyffredinoli canlyniadau o astudiaethau empirig penodol a'u bod weithiau'n groesddywedol.

Cyflwynir chwarae'n aml fel paradocs, gyda thensiynau rhwng awydd plant am gyffro yn ogystal â sicrwydd (Andersen *et al*., 2022; Dodd a Lester, 2021; Gordon, 2015; McDonnell, 2019; Sandseter, 2009, 2010; Sutton-Smith, 2017). Mae hyn yn amlwg o chwarae cynnar babanod gydag oedolion, ble mae lleisiadau wedi'u gorliwio gan oedolion, gwenu a metagyfathrebiadau eraill a defodau a ailadroddir yn helpu i greu ffrâm ddiogel ar gyfer ffurfiau o chwarae allai beri dychryn, fel chwarae pi-po a chosi (Gordon, 2015). Mae'r cyweirio rhwng yr oedolyn a'r baban sydd eu hangen mewn chwarae o'r fath yn achosi newidiadau yn y rhwydweithiau niwral sydd hefyd yn amlwg mewn ffurfiau hwyrach o chwarae, yn bennaf y rheini sy'n ymwneud â phleser, rheoleiddio emosiwn, ymgysylltu cymdeithasol ac ymdopi gyda sefyllfaoedd annisgwyl a newydd (systemau ymateb i straen). Mae chwarae hefyd yn helpu i greu ymlyniadau, yn gyntaf gyda'r prif berson sy'n rhoi gofal ac yna gyda phobl eraill, yn cynnwys cyfoedion (Bergen *et al*., 2016; Gordon, 2015). Mae Gordon (2015) yn awgrymu bod ffurfiau hwyrach o chwarae sy'n dibynnu ar gyweirio affeithiol yn cynnwys chwarae cymdeithasol, chwarae gwyllt, gemau, jôcs, defodau, dathliadau ac yn y blaen. Ynghyd â hyn, mae chwarae archwiliol cynnar babanod, sy'n dibynnu ar ofalwr i ddarparu sail ddiogel, yn ymestyn i ffurfiau hwyrach sy'n cynnwys chwarae anturus a llawn risg, chwarae 'penysgafn' a gemau cymryd siawns ac ansicrwydd (Gordon, 2015). 'Mae lles yn ymddangos trwy gysylltu rhwydweithiau gwahaniaethol sydd wedi'u hymroi i emosiwn, gwybyddiaeth a theimlad' (*ibid*., td. 470). Yn ogystal, mae pleser a llawenydd chwarae'n cynnwys amrywiol niwrotroffinau, sy'n awgrymu bod ganddo effeithiau gwrth-iselder (Panksepp, 2010, 2012, 2016; Panksepp *et al*., 2019). Mae Woodyer *et al*. (2016) yn pwysleisio

bywiogrwydd chwarae fel ei werth cynhenid. Fodd bynnag, ar y pwynt olaf hwn, dylid cydnabod nad yw chwarae bob amser yn hwyl nac yn llawen ar gyfer pob chwaraewr pan na fydd pethau'n mynd fel yr hoffai'r plant neu pan maent yn cael eu heithrio neu eu cam-drin (Howard *et al*., 2017; Trammell, 2020, 2023).

Mae'r buddiannau ar gyfer lles plant o'r ffurfiau hyn o chwarae'n codi o berthnasau gyda phobl eraill (oedolion a chyfoedion dibynadwy) yn ogystal â gyda beth bynnag arall sydd wrth law ar y pryd: gwrthrychau materol, nodweddion yn y dirwedd, awyrgylchoedd, ac yn y blaen. O'r persbectif hwn, mae lles yn 'cael ei gydosod trwy amodau bywyd bob dydd' (Coffey, 2020, td. 69). Fodd bynnag, cymhlethdod y drysni hwn sy'n gwneud honiadau am achos ac effaith penodol a chyffredinol yn anodd (Lester, 2020), rhybudd a gyflwynir gan lawer o'r awduron a adolygir yma.

3.3 Arddulliau tuag at astudio chwarae plant

Mae Henricks (2015c) yn awgrymu y dylai ysgolheictod chwarae ystyried y cwestiynau allweddol, hynny yw *beth, pwy, pam, pryd, ble* a *sut* chwarae. Mae'r bennod hon yn ystyried y *beth* a'r *pam* a beirniadaethau o'r cwestiynau hyn hefyd; mae pennod 4 yn edrych yn fanylach ar y *pryd, ble* a *sut*, er bod elfennau sy'n gorgyffwrdd wrth gwrs. Cyflwynir *pwy* sy'n chwarae yn 3.3.3 isod ac yna'i blethu trwy'r adolygiadau o'r llenyddiaeth ym mhenodau 3, 4 a 5. Mae'r adran hon yn adolygu'r llenyddiaeth ar sut y diffinnir chwarae ar hyn o bryd (y *beth*) ac yna'r ystod o arddulliau (sydd weithiau'n groesddywedol) tuag at astudio chwarae plant.

3.3.1 Beth ydym yn siarad amdano?

'Mae chwarae'n cynnig tiriogaeth eang y tu mewn. Gall chwarae fod yn heriol neu'n lleddfol, yn greulon neu'n addfwyn, yn gorfforol neu'n ddeallusol, yn ddireidus neu'n gwrtais, yn drefnus neu'n anhrefnus, yn gystadleuol neu'n gydweithredol, wedi ei drefnu neu'n ddigymell, yn unig neu'n gymdeithasol, yn ddyfeisgar neu'n llawn rheolau, yn syml neu'n gymhleth, neu'n llafurus neu'n gysurus (ac yn y blaen)' (Eberle, 2014, td. 231-232).

'Mae ymchwilio i chwarae'n heriol oherwydd amrywiaeth, amwysedd, a chymhlethdod chwarae … Gan fod llawer o wahanol weithredoedd, cyflyrau mewnol, a hyd yn oed osodiadau ymddygiadol yn cael eu gogynnwys o dan y term "chwarae", ceir trafferthion diffinio, categoreiddio, a mesur chwarae. Caiff yr her ei chymhlethu ymhellach gan y ffaith bod chwarae'n digwydd dros amser ac y gall fod yn barhaus neu'n ysbeidiol, yn para'n hir, yn para am ychydig, neu hyd yn oed yn fyrhoedlog, ac y gall ddigwydd mewn cyfuniad ag elfennau sydd ddim yn chwarae' (Johnson a Dong, 2019, td. 399).

'Mae rhywbeth sydd â wnelo natur chwarae ei hun sy'n llesteirio ystyr penodol' (Sutton-Smith, 2017, td. 21).

Mae datganiadau o'r fath am amhosibilrwydd cytuno ar ddiffiniad o chwarae y gall pob ysgolhaig ei dderbyn yn hollbresennol yn y llenyddiaeth sy'n archwilio natur a gwerth chwarae (er enghraifft, Burghardt, 2005, 2010; Burghardt a Pellis, 2019; Eberle, 2014, 2015; Gray, 2019; Henricks, 2015a; Smith a Roopnarine, 2019; Sutton-Smith, 2017). Mae anawsterau'n codi am lu o resymau, yr archwilir rhai ohonynt ymhellach yma. Mae rhesymau'n cynnwys diffyg eglurder ar ba fath o ffenomenon yw chwarae; y llu o wahanol ffurfiau ar chwarae, y gall pob un ohonynt fod â gwahanol darddiad a swyddogaeth; paradocsau chwarae; a lensys cul disgyblaethau academaidd. Ac, fel y noda Hughes (2018, td. xiv) 'mae chwarae'n dal i fod y tu hwnt i ddisgrifiad … oherwydd fel pob proses gymhleth, mae yna wastad haen arall yn aros i ddatgelu ei hun'.

Mae rhai wedi cwestiynu pa fath o ffenomenon yw chwarae. Mae Henricks (2015a, td. 22) yn dadlau bod 'rhaid i unrhyw un sy'n astudio chwarae wynebu'r cwestiwn: pa fath o ddigwyddiad, patrwm, neu beth yw chwarae?'. Mae'n awgrymu chwe lens ar gyfer astudio chwarae, nad yw'r un ohonynt yn syml, ac nad yw'r un ohonynt yn ddigonol ar ei phen ei hun:

- **chwarae fel gweithred:** mae hyn yn golygu chwarae-fel-ymddygiad, sydd fwyaf cyffredin mewn astudiaethau seicolegol a biolegol empirig;
- **chwarae fel rhyngweithiad:** mae hyn yn golygu chwarae fel ymwneud â'r byd, nid ar wahân iddo, ac fe'i gwelir gan amlaf yn llenyddiaeth chwarae'r gwyddorau cymdeithas;
- **chwarae fel gweithgarwch:** mae hyn yn cyfeirio at y cyd-destun amserol, gofodol a chymdeithasol ehangach ar gyfer chwarae, ac mae'n ddynodiad diwylliannol, sy'n rhwyddaf i'w gymhwyso i gemau, a astudir yn gyffredinol gan anthropolegwyr, astudwyr llên gwerin ac ysgolheigion diwylliannol eraill;
- **chwarae fel cymeriad:** gan edrych y tu hwnt i chwarae fel ymddygiad, mae hyn yn ymwneud mwy â'r syniad o chwarëusrwydd, y cymhelliad i chwarae;
- **chwarae fel profiad:** parhad yr awydd i chwarae, a'r syniad o lif;
- **chwarae fel cyd-destun:** pan fo'r amodau'n gywir, yn ffisiolegol, seicolegol, emosiynol, cymdeithasol, ac os yw'r cyd-destun amgylcheddol diwylliannol a ffisegol yn gywir, bydd chwarae'n ymddangos.

O bersbectif athronyddol, mae Feezell (2010) yn awgrymu pum math o gysyniadoli, all weithio ar yr un pryd, ac y mae rhai ohonynt yn debyg i neu'n gorgyffwrdd gyda rhai Henricks: fel ymddygiad neu weithgarwch; fel cymhelliad, agwedd neu stad feddyliol; fel ffurf neu strwythur; fel profiad arwyddocaol; ac fel ffenomenon sy'n ontolegol wahanol. Mae'r math olaf hwn o gysyniadoli ychydig yn wahanol. O'r safbwynt hwn, yn hytrach na bod y chwaraewyr yn chwarae'r chwarae, mae'r chwarae'n chwarae'r chwaraewyr. Mewn geiriau eraill, mae chwarae'n ffenomenon sy'n codi fel rhywbeth ar wahân i brofiadau unigol a chyffredin y chwaraewyr, sy'n herio nodweddion unigolyddol chwarae, a ddyfynnir yn aml, sy'n cael ei ddewis o wirfodd a'i gyfarwyddo'n bersonol (gweler isod). Mae nifer o ysgolheigion yn cyfeirio at baradocsau chwarae, er enghraifft rhwng diflastod a gorbryder, trefn ac anhrefn, cydbwysedd ac anghydbwysedd, difrifoldeb a diffyg-difrifoldeb, realiti ac esgus (Henricks, 2015a; McDonnell, 2019). Mae Sutton-Smith (2017) wedi ystyried ers amser bod dialecteg chwarae (neu'r 'dialwdeg', fel y mae'n eu galw) yn sail ffrwythlon ar gyfer ei ddamcaniaethu, o ran y tensiynau rhwng yr emosiynau cyntafol (hynafol ac anhepgor) ac eilaidd (cyfryngol, cymdeithasol), neu rhwng yr atblygol a'r myfyriol, yr afresymol a'r rhesymegol; a'r tensiynau rhwng awtonomiaeth a heteronomi (dewis neu reolaeth unigol a gofynion, cyfyngiadau ac atyniadau elfennau eraill, yn cynnwys confensiynau cymdeithasol).

Tensiwn arall y mae Sutton-Smith (2017) yn cyfeirio ato yw'r tensiwn rhwng hunanddibenniaeth tybiedig chwarae (ei fod er ei fwyn ei hun, yn ddiben ynddo'i hun) a dadleuon eiriolwyr dros chwarae bod chwarae'n cynorthwyo gyda rhyw swyddogaeth heblaw am chwarae ei hun (gweler hefyd Cohen, 2019; Lester, 2020; Russell, 2014). Mae'n gwneud hyn trwy drafodaeth am chwarae 'da' a 'drwg' dros hanes ysgolheictod chwarae'r byd lleiafrifol, sy'n awgrymu bod cyflwyniad yr etheg gwaith Piwritanaidd wedi arwain at geryddu defodau gwyliau a charnifalau traddodiadol gwyllt a gwamal, a bod hyn wedi cael dylanwad cryf ar ddamcaniaethau chwarae Ewro-Americanaidd clasurol y bedwaredd ganrif ar bymtheg, oedd yn anelu i ddangos sut oedd chwarae'n deilwng mewn rhyw ffordd ddefnyddiol. Mae'r fath densiwn rhwng chwarae da a drwg yn dal i fod yn amlwg: mae Wood (2012, td. 4) yn awgrymu bod statws chwarae yn

> 'ddadleuol … yn yr oes ôl-fodern, neoryddfrydol, fasnachol, fyd-eang a chyfrifiadurol hon. Yn eironig ddigon, wrth i ffurfiau chwarae, gofodau a chyfleoedd newydd ymddangos yn barhaus, mae chwarae'n cael ei ystyried hefyd fel bod dan fygythiad a'i fod yn cael ei ymosod: mae gormod o'r mathau "anghywir" o chwarae, a dim digon o'r mathau "cywir" … Fodd bynnag, mae plant yn enwedig fel Houdini: maent yn dianc rhag ac yn herio'r diffiniadau, y ffiniau, y rheolau a'r polisïau y mae oedolion yn eu gorfodi ar chwarae.'

Mae'r broblem o ddiffinio chwarae, fel gydag agweddau eraill o ysgolheictod chwarae, wedi ei effeithio gan wleidyddiaeth cynhyrchu gwybodaeth, o ran ei fod wedi ei ddylanwadu gan ba fath o ffenomenon y mae ymchwilwyr ac eiriolwyr am iddo fod. Mae rhai awduron yn amffinio gwahanol foddau o chwarae yn eu diffiniadau a'u hymchwil, er enghraifft, gwahanu gemau, chwaraeon a chwarae; neu wahaniaethu (a chydnabod y cydberthnasau) rhwng chwarae, gwaith, defod a communitas (Henricks, 2015a, 2015b), neu rhwng chwarae, archwilio, ymddygiad ystrydebol, gwaith a gemau â rheolau (Smith, 2010); neu ddefnyddio termau fel 'chwarae chwareus' (Bateson a Martin, 2013), 'chwarae rhydd' (Gray, 2011; 2013b; Hewes, 2014; Hjelmér, 2020; Wood, 2014), 'chwarae tywysedig' (Hassinger-Das *et al*., 2017; Rautio a Winston, 2015; Weisberg *et al*., 2016; Zosh *et al*., 2018) neu 'chwarae pwrpasol' (Brodie, 2021; Cowan, 2020; Wood, 2014).

Yn gyffredinol, fodd bynnag, mae llawer wedi tueddu i ddiffinio chwarae trwy restru ei nodweddion strwythurol, swyddogaethol neu gymhellol (Bateson a Martin, 2013; Gray, 2013b; Henricks, 2015a, 2015c; Smith, 2010; Sutton-Smith, 2017), ond hyd yma nid oes rhestr sy'n bodloni pob ysgolhaig ar draws pob disgyblaeth. Gan ystyried y cyd-destun ar gyfer yr adolygiad hwn, man cychwyn rhesymol ar gyfer y drafodaeth hon yw'r diffiniad a ddefnyddir mewn datganiadau polisi perthnasol. Cynigir dau yma, y cyntaf o gyfarwyddyd statudol Llywodraeth Cymru ar y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae (wnaeth ddeillio o Bolisi Chwarae 2002) a'r ail o Sylw Cyffredinol rhif 17 ar Erthygl 31 Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (gweler pennod 2).

'Mae chwarae'n cwmpasu ymddygiad plant sydd wedi'i ddewis o wirfodd, yn ei lywio ei hun ac yn ei wneud er ei fwyn ei hun. Mae'n cael ei wneud heb olwg ar unrhyw nod na gwobr allanol' (Llywodraeth Cymru, 2014, td. 15).

'Mae chwarae plant yn unrhyw ymddygiad, gweithgaredd neu broses gaiff ei sbarduno, ei rheoli a'i strwythuro gan y plant eu hunain; bydd yn digwydd pryd bynnag a ble bynnag y bydd cyfleoedd yn codi … mae chwarae ei hun yn anorfodol, yn cael ei yrru gan gymhelliad cynhenid a'i gyflawni er ei fwyn ei hun, yn hytrach na fel modd o gyflawni diben. Mae chwarae'n cynnwys arfer annibyniaeth, gweithgarwch corfforol, meddyliol neu emosiynol, ac mae ganddo'r potensial i ymddangos mewn ffurfiau dirifedi, un ai mewn grwpiau neu ar eich pen eich hun … Nodweddion allweddol chwarae yw hwyl, ansicrwydd, her, hyblygrwydd a bod yn anghynhyrchiol' (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013, para 14c).

Gellir dod o hyd i nifer o'r nodweddion hyn, neu eu helfennau cyffredinol cyfwerth yn llawer o'r llenyddiaeth glasurol a chyfoes ar chwarae ac maent yn drech mewn ffynonellau cyfoes, ac mae ambell enghraifft yn cynnwys Huizinga (1955) a Caillois (1961) o bersbectif diwylliannol-gymdeithasol; Garvey (1977) o bersbectif seicoleg datblygiad; Burghardt (2005, 2010) o etholeg/bioleg esblygiadol. Mae'r cymhelliad cynhenid i gyfranogi mewn chwarae'n amlwg mewn astudiaethau sy'n dangos sut y mae anifeiliaid yn chwarae yn absenoldeb gwobrwyon, sy'n herio damcaniaethau cyflyru gweithredol ymddygiadol clasurol (di Domenico a Ryan, 2017; Reinhold *et al*., 2019).

Gall nodweddion ychwanegol gynnwys bod ar wahân i fywyd bob dydd/difrifol, cynnwys bydoedd 'wyt ti o ddifrif?' a bydoedd esgus, cael eu clymu gan reolau, cynnwys ymddygiadau sydd ddim yn gwbl weithrediadol yn y cyd-destun hwnnw (ddim yn cyfrannu'n uniongyrchol at oroesiad), digwydd pan fydd galwadau eraill ar gyfer goroesiad wedi eu cyflawni, dod gydag affaith cadarnhaol/pleserus (Johnson a Dong, 2019). Ceir llawer mwy: dynododd Sutton-Smith (1997, 2014, 2017) dros 100 o nodweddion yn y llenyddiaeth.

Fodd bynnag, mae'r mwyafrif o'r nodweddion chwarae hyn a dderbynnir yn gyffredinol wedi eu herio hefyd am beidio bod yn berthnasol bob tro (er enghraifft, weithiau bydd chwarae'n ymarferol a chynhyrchiol, nid yw'n cael ei ddewis o wirfodd bob tro, nid yw'n sefyll ar wahân i fywyd bob dydd bob tro, gall godi mewn sefyllfaoedd llawn straen), am fod yn anodd ei weld mewn ymchwil empirig, am beidio bod yn gymwys i'r holl ffurfiau lliaws y gall chwarae ymddangos ynddynt, ac am beidio bod yn gymwys bob tro a dim ond i chwarae. Yn nhermau rhyddid tybiedig chwarae, er enghraifft, mae Levinovitz (2017, td. 269) yn dadlau bod chwarae, mewn gwirionedd, yn

eithaf clwm gan reolau, a bod 'gwaredigaeth oddi wrth reolau bywyd bob dydd trwy chwarae'n dod dim ond trwy ildio i gyfres gwbl wahanol o reolau', er nad yw bywyd bob dydd fyth yn cael ei ohirio'n llwyr a bod y rheolau mawr yn dal i fod yn gymwys. Mae Brown (2014, td. 11) yn dadlau, o ystyried lled yr astudiaethau chwarae a'r haeriadau a wneir, byddai rhaid i unrhyw ddiffiniad o chwarae fod yn berthnasol i: 'blant ac oedolion; anifeiliaid a bodau dynol; proses yn ogystal â chynnyrch; ffurfiau positif a negyddol; ffurfiau strwythuredig ac anffurfiol; buddiannau uniongyrchol ac i'r dyfodol; goddefedd a pherfformiad; enydau byr a chyfnodau hirhoedlog'.

Y tu hwnt i'r fath nodweddion strwythurol, ymarferol neu gymhellol, mae Marks-Tarlow (2010) yn tynnu ar ddamcaniaeth gymhlethdod, dynameg afliniol a niwrofioleg i awgrymu bod chwarae'n ddychweliadol (yn ailadroddus ond yn adeiladu ar yr hyn sydd wedi digwydd yn flaenorol), yn llusgo (bod systemau'r corff a'r ymennydd yn cyweirio ac yn cydamseru), hunandrefniadol (mae chwarae'n trefnu ei hun, fel proses allddyfodol o'r gwaelod i fyny), anghytbwys (mae chwarae'n tarfu ar ffyrdd arferol o fod, o safbwynt o ymddiriedaeth a sicrwydd), ffractal (mae patrymau cymhleth yn ailadrodd ar wahanol raddfeydd) ac yn sensitif i ac yn ddibynnol ar amodau cychwynnol (gweler hefyd Bergen *et al*., 2016; Fromberg, 2015). Mae paradocsau chwarae'n darparu amodau ar gyfer newydd-deb a chreadigedd:

'Bydd troeon a newidiadau mewn naratifau chwarae'n aml iawn yn sbarduno troad 180-gradd i hunan-groeseb. Un funud bydd plentyn, fel dyn tân, yn rhuthro ar frys i leoliad tân mawr yn benderfynol o achub tŷ rhag y fflamau. Yr eiliad nesaf, mae ein harwr bychan yn troi'n ddihiryn sydd â'i fryd ar daflu'r tŷ i mewn i'r tân yn lle. Mae cydfodolaeth elfennau cyferbyniol o'r fath yn sbarduno brwdfrydedd plant o fewn amgylchedd diogel, ble na fydd unrhyw beth yn llosgi mewn gwirionedd a ble mae popeth yn megino fflamau ysbrydoliaeth greadigol' (Marks-Tarlow, 2010, td. 41).

Gan barhau â'r llinyn dulliau afliniol tuag at ddamcaniaethu am chwarae, mae Eberle (2014) yn awgrymu canolbwyntio ar chwarae fel proses hunandrefniadol ac allddyfodol yn hytrach nag elfen sydd â nodweddion penodol. Y broses chwarae sy'n hunandrefniadol (yn hytrach na bod unrhyw chwaraewr unigol yn rheoli), gan godi o reolau a chyfnewidiadau syml ac weithiau'n datblygu ffurfiau mwy cymhleth. Mae'n awgrymu chwe elfen sy'n disgrifio'r broses o chwarae, ond nid yw'r elfennau hyn yn 'bethau ynddynt eu hunain. Yn hytrach, dylem ddarllen yr elfennau fel cyfleusterau, fel ffyrdd o siarad, ac yn bennaf oll, fel delweddau symudol' (Eberle, 2014, td. 222). Gan fframio chwarae'n gyffredinol fel elfen ddatblygiadol ac esblygiadol, a gan dynnu ar seicoleg wybyddol a niwrowyddoniaeth, mae'r chwe elfen y mae'n eu dynodi fel a ganlyn: disgwylgarwch, syndod, pleser, dealltwriaeth, cryfder a hunanfeddiant. 'Mae chwarae'n cychwyn mewn disgwylgarwch', meddai, 'mewn tensiwn dychmyglon, rhagfynegol, pleserus' (Eberle, 2014, td. 222). Mae hyn yn arwain at syndod – parodrwydd i dderbyn y newydd, yr anrhagweladwy, yr annisgwyl. Daw pleser chwarae â'i wobr ei hun ac mae hefyd yn 'mwyhau'r buddiannau corfforol, deallusol, emosiynol, a chymdeithasol sy'n crynhoi' (*ibid*., td. 224). Mae'r cam olaf hwn o gymhelliad i weithrediad yn arwain at ddealltwriaeth, a ystyrir yma fel 'helaethu ein dawn o ran empathi yn ogystal â'n capasiti ar gyfer mewnwelediad' (*ibid*.). Mae cryfder, sef y pumed elfen, yn cyfeirio at gryfder corfforol a meddyliol, ac, wedi'i gyplysu â dealltwriaeth, mae hyn yn arwain at fathau o hunanfeddiant (yn gymdeithasol a chorfforol). Mae'n bosibl gweld sut y mae'r nodweddion hyn yn alinio gyda'r drafodaeth agoriadol ar chwarae a lles.

Mae damcaniaeth chwarae wedi ystyried prosesau chwarae fel cylchdro ailadroddol. Roedd y model gwreiddiol (Sturrock ac Else, 1998/2005) yn tynnu'n sylweddol ar seicoleg dyfnder a hefyd ar anthropoleg Bateson (1955) a chymdeithaseg Goffman (1975) i awgrymu pum elfen: metaliwd (yr ennyd o ddychmygu neu freuddwydio), ciw chwarae, dychweliad chwarae, dolen a llif, a dilead, i gyd yn digwydd o fewn ffrâm chwarae (King a Newstead, 2020; King a Sturrock, 2020).

Gall cipolwg fanylach ar brosesau chwarae godi heriau i'r syniad unigolyddol o chwarae fel gweithred a ddewisir o wirfodd ac a gyfarwyddir yn bersonol. Mae arsylwadau manwl yn datgelu ei bod yn broses o drafod a symud

cyson a soffistigedig sy'n defnyddio ystod eang o fetagyfathrebu a gwrthrychau i gyflawni defodau cyn-chwarae ac ymdrechion dynamig yn ôl a blaen i gynnal chwarae (Beresin a Farley-Rambo, 2018; Potter a Cowan, 2020). Mae persbectif ôl-ddynol ar chwarae'n diganoli'r chwaraewr unigol, gan greu heriau ar gyfer syniadau o ddewis personol a chyfryngiad o fewn chwarae. Fel y dangoswyd ym mhennod 2,[58] nid yw cyfryngiad o'r persbectif hwn yn eiddo endidau unigol ond mae'n codi o gyfarfyddiadau rhwng cyrff (dynol ac annynol), gwrthrychau materol a symbolaidd, dyheadau, ac yn y blaen (Änggård, 2016; Gallacher a Gallagher, 2008; Gallagher, 2019; Holloway *et al*., 2019; Jones a Holmes, 2014; Lester, 2020; Raithelhuber, 2016; Taylor, 2011). Yn debyg iawn gyda chwarae: yn hytrach na byw ym meddyliau a chyrff plant unigol, mae chwarae hefyd yn ymddangos ac yn datblygu'n berthynol, yn oportiwnistaidd ac yn ddigymell o'r amodau ar y pryd (Lester, 2020; Russell, 2015). O'r safbwynt hwn, all chwarae 'ond cael ei ddiffinio'n wibiol yn unol â'i gyd-destun amser-gofod penodol (Jones a Holmes, 2014, td. 128; gweler hefyd Harker, 2005).

Ceir ambell gyffelybiaeth (a gwahaniaeth) yma gyda damcaniaethau systemau dynamig afliniol (Bergen *et al*., 2016; Fromberg, 2015; Marks-Tarlow, 2010) sy'n dangos sut y mae chwarae'n trefnu ei hun (yn hytrach na chael ei ddewis o wirfodd a'i gyfarwyddo'n bersonol gan bob chwaraewr unigol).

'Mae gan chwarae'r ddawn i symud mewn unrhyw gyfeiriad gan gychwyn a stopio, troi a throelli, a symudiadau ymlaen ac yn ôl … Yn aml, bydd newidiadau swta mewn chwarae – gan symud bob yn ail rhwng difrifoldeb ac ysmaldod, realiti ac ymesgus … mewn chwarae mae wastad y potensial ar gyfer mwy o newid' (Johnson a Dong, 2019, td. 401).

Mae un pwynt allweddol i'w wneud yma'n ymwneud â sut y mae'r plant eu hunain yn diffinio chwarae.[59] Mae'r mwyafrif o ymchwil empirig i gynhyrchu neu ddilysu diffiniadau o chwarae'n cael ei gynnal gan oedolion, gydag ambell eithriad (gweler, er enghraifft, Barnett, 2013; Duncan, 2015; Glenn *et al*., 2012; Howard *et al*., 2006). Mae'r enghreifftiau hyn yn darparu ystod o ddulliau ar gyfer casglu barn plant yn cynnwys rhoi ffotograffau mewn trefn a dulliau seiliedig ar gelf a chrefft. Defnyddiodd un astudiaeth ddulliau seiliedig ar gelf a chrefft i gynhyrchu rhestr gychwynnol gafodd ei mireinio trwy broses ailadroddol fanwl gan, yn y pen draw, gynhyrchu graddfa ar gyfer mesur canfyddiadau plant o chwarae (Barnett, 2013). Roedd canfyddiadau plant yn aml yn llawer mwy llac na rhai oedolion; gallai bron unrhyw beth gael ei ystyried fel cyfle i chwarae, ond roedd nodweddion allweddol yn cynnwys y dylai fod yn hwyl ac nid yn ddiflas, gyda ffrindiau, yn wirfoddol ar y cyfan, gyda rhyddid i symud a dewis (Barnett, 2013; Glenn *et al*., 2012; Goodhall ac Atkinson, 2019). Er ei bod yn well, efallai, gan arddegwyr osgoi'r term 'chwarae' oherwydd ystyron babïaidd canfyddedig, mae eu hanesion am hongian o gwmpas yn cael eu nodweddu gan briodoleddau ymddygiadol tebyg i chwarae plant iau (Comisiynydd Plant Cymru, 2018; Cowan, 2020).

Yn bwysig iawn, mae gan blant yn aml farn wahanol i oedolion am yr hyn sy'n cyfrif fel chwarae (Theobald *et al*., 2015), gyda phlant yn tueddu i ganolbwyntio ar werth cynhenid chwarae, hynny yw, y pleser a'r mwynhad y maent yn eu hennill o chwarae, mewn gwrthgyferbyniad â'r lens fwy cyfryngol y bydd llawer o oedolion yn aml yn gweld neu'n gwerthfawrogi chwarae plant trwyddi (Rautio, 2014; Woodyer *et al*., 2016). Mae Cowan (2020, td. 11) yn awgrymu bod cysyniadolaethau plant o chwarae yn alinio'n nes efallai gyda'r hyn y bydd oedolion yn cyfeirio ato'n aml fel 'chwarae rhydd': 'gweithgareddau ble mae rhyddid a chyfryngiad yn uchel, a ble mae cyfranogiad oedolion yn isafol'. Fel yr aiff Cowan (2020) ymlaen i egluro, mae priodoleddau o'r fath yn fforddio posibiliadau i ffurfiau ar chwarae i ymddangos y gallai oedolion eu hystyried yn dramgwyddus neu'n llawn risg, wrth i blant chwilio am brofiadau a heriau newydd o fewn cyd-destun chwareus sy'n cynnig rhyw ymdeimlad o ryddid a rheolaeth iddynt.

[58] Gweler adran 2.2.4.

[59] Er hynny, gweler adran 3.3.5 ar ymchwil gyda phlant.

Mae eraill yn holi hefyd beth mae diffinio chwarae'n ei gyflawni. Mae ffocws ar gytuno beth yw chwarae fel categori'n gofyn am bennu ffiniau y gellir eu dynodi, gyda gwahaniad clir rhwng chwarae a dim-chwarae, er bod gwahaniad clir o'r fath yn broblemus (Lester, 2020; Russell, 2015). Mae Massumi (2014, td. 70) yn nodi grym gwahaniaethau deuaidd o'r fath: 'Ni chaniateir cymysgu: chwarae neu ymladd, ond yn enw pob rheswm peidiwch â threfnu i wneud y ddau ar yr un pryd'. Mae ymarfer sy'n creu ffin o'r fath yn eithrio ffyrdd eraill o feddwl am chwarae sydd heb eu cynnwys o fewn y ffin, a 'pho fwyaf penodol yw diffiniad, y mwyaf dethol y mae'n debyg o fod' (Russell *et al*., 2017a, td. 242). Yn y broses, mae chwarae'n dod yn rhywbeth sy'n sefyll y tu allan i flerwch a rhythmau bywydau bob dydd plant amrywiol (Lester, 2013a). Mae Juster a Leichter-Saxby (2014) yn tynnu ar ddamcaniaeth ôl-wladychol i ddadlau bod yr awydd i ddeall yn gweithio law yn llaw gyda'r awydd a'r pŵer i reoli, gormesu a gwrthrychu. O ganlyniad, dylai ymchwil a/neu berthnasau ymarfer oedolion gyda phlant sy'n chwarae barchu arwyddion o chwarae sy'n herio arsylwi neu ddealltwriaeth.

At hynny, mae Cook (2019) yn awgrymu bod argyhoeddiadau honedig ynghylch beth yw chwarae ac am ei fuddiannau, a fynegwyd yn aml fel 'ateb parod i broblem sylweddol plentyndod' (td. 125), yn arddangos 'ffoi rhag amwysedd' (td. 124) sydd felly'n lleoli chwarae yn ogystal â phlentyndod y tu hwnt i archwiliad beirniadol pellach. Mae argyhoeddiadau o'r fath wedi'u gwreiddio yn y ddelfryd ramantaidd bod chwarae'n cynrychioli cyflwr naturiol gwreiddiol plentyndod sydd wedi ei lygru gan dresmasiad oedolion a masnach ar ryddid plant. Mae hyn yn creu'r hyn mae Cook yn ei alw'n 'episteme lwdaidd' (td. 125) sy'n diffinio ac yn amffinio amodau posibilrwydd yr hyn ellid ei wybod am chwarae yn ogystal â phlentyndod.

'Mae wedi bod yn dueddiad cryf … i awduron ddychmygu un math o chwarae fel pob chwarae – neu, fel chwarae "da" i gyd – ac, o'r herwydd, i ddychmygu un math o blentyndod. Wrth gymryd gofal dethol o'r agweddau hynny sy'n helpu i amlygu'r math o blentyn a phlentyndod a ffafrir, mae llawer yn dyfeisio syniadaeth am blentyndod ar ffurf ideoleg o'r plentyn chwareus, sydd felly'n greadigol. Fel ym mhob gweithred ideolegol, mae'r plentyn chwareus yn trechu lluniadau amgen ac yn lleddfu unrhyw groesddywediadau mewnol' (Cook, 2019, td. 129).

Wedi ei gysylltu'n agos â hyn mae'r cysylltiad hollbresennol a di-broblem rhwng chwarae, plentyndod, diniweidrwydd a hapusrwydd. Mae hapusrwydd yn gyd-gysylltiedig â chwarae a phlentyndod 'da' mewn ffyrdd sy'n cael eu gwreiddio mewn polisi a dychymyg bob dydd, a thrwy hynny greu a rheoli plentyndod sydd â'r hawl yn ogystal â'r ddyletswydd i fod yn hapus (Saltmarsh a Lee, 2021). Mae'r 'nwyddau' chwarae di-broblem hyn yn cymylu ffurfiau chwarae sydd, er enghraifft, yn atgynhyrchu, perfformio a bytholi anghydraddoldebau pŵer (Bryan, 2019, 2020, 2021; Göncü a Vadeboncoeur, 2015; Grieshaber a McArdle, 2010; Kinard *et al*., 2021; McDonnell, 2019; Trammell, 2020), sy'n gaethiwus (Sicart, 2014) neu'n niweidiol mewn ffyrdd eraill (Sutton-Smith, 2017). Mae amwysedd chwarae i'r chwaraewyr eu hunain yn golygu y gall ei effaith ar berthnasau cymdeithasol fod yn gadarnhaol ategol yn ogystal ag yn orfodol ystrywgar, gan gynnwys ei gwneud hi'n gwbl glir pwy sydd drechaf yn y grŵp, fel y dengys gwaith Pellis a Pellis (2009) ar chwarae gwyllt.

Mae Trammell (2020) yn dadlau bod diffiniadau a damcaniaethau chwarae sy'n tarddu i raddau helaeth o draddodiadau Gwyn Ewropeaidd yn pwysleisio pleserau chwarae mewn ffyrdd sy'n dileu profiadau o agweddau gwenwynig, niweidiol a throfaus chwarae ar gyfer pobl Du, Brodorol a Phobl o Liw. Mae derbyniad di-broblem o chwarae fel elfen wirfoddol, ynghyd â syniadau am negodi a chysyniad, yn cymylu'n sylweddol brofiadau chwarae ble nad oes cysyniad ac all fod yn gamdriniol (gweler hefyd McDonnell, 2022; Rosen, 2017). Efallai bod chwarae'n wirfoddol i'r chwaraewr ond nid bob amser i'r un sy'n cael ei chwarae. Efallai bod trafodaeth Sutton-Smith (2017) ar 'blagio' (defodau derbyn) yn chwarae i'r rhai sy'n plagio ond nid i'r rhai gaiff eu plagio, er yn yr enghraifft hon, mae arferion o'r fath yn digwydd cyn ichi gael eich derbyn i gymdeithas yn hytrach na chael eich eithrio ohoni dro ar ôl tro. Efallai bod tynnu coes chwareus yn fwy cysylltiol na gwrthodol, ond gall fod yn broblemus i oedolion fydd yn ei ddarllen yn llythrennol (Göncü a Vadeboncoeur, 2015; Sutton-Smith, 2017).

Mae Sutton-Smith (2017) yn ystyried bod y ddeuoliaeth chwarae da/chwarae drwg wedi'i gwreiddio mewn cyd-destunau diwylliannol sydd a'u hetifeddiaeth mewn damcaniaethau cyfoes trechol. Er enghraifft, mae'r ffurfiau chwarae sy'n gwatwar confensiwn neu sy'n anelu i darfu ar drefn pethau, er dim ond dros dro, wedi eu hanwybyddu'n aml o blaid ffurfiau mwy trefnus y mae eu swyddogaeth gymdeithasol neu arall yn fwy amlwg; mae'n dadlau y bydd y mwyafrif o eiriolwyr dros chwarae, yn ystyried bod rhai mathau o chwarae'n fwy gwerthfawr nac eraill ac o ganlyniad yn anelu i hyrwyddo'r ffurfiau hyn.[60] Mae enghreifftiau cyfoes o ffurfiau chwarae a hyrwyddir yn cynnwys:

- chwarae gweithgarwch corfforol (Gray *et al*., 2015; Mills a Burnett, 2017; Ridgers *et al*., 2010; Talarowski *et al*., 2019; am feirniadaeth, gweler Alexander *et al*., 2014, 2019);
- rhai ffurfiau (ond nid bob un) o 'chwarae'n llawn risg' (Ball a Ball-King, 2021; Ball *et al*., 2012; Ball *et al*., 2019; Brussoni *et al*., 2012; Gill, 2007, 2018a; Skenarzy, 2009; am feirniadaeth, gweler Lester a Russell, 2014b);
- 'chwarae natur' (Brussoni *et al*., 2017; Chawla, 2015; Moss, 2012; Mygind *et al*., 2021; Ward *et al*., 2019; am feirniadaethau, gweler Dickinson, 2013; Hahn, 2018; Kraftl *et al*., 2018; Lester, 2016b);
- rhai ffurfiau o chwarae smalio a/neu chwarae creadigol a chwarëusrwydd (ond nid bob un) (Bateson a Martin, 2013; Russ, 2016, 2020; Singer a Singer, 2015; Weisberg, 2015; am feirniadaethau, gweler Lillard *et al*., 2013; Smith, 2010).

Bydd unrhyw ddiffiniad o chwarae wastad yn lleoledig, hynny yw, caiff ei osod o fewn ei gyd-destun daearyddol, hanesyddol, diwylliannol a disgyblaethol (Russell a Ryall, 2015). Wedi oes o astudio chwarae mewn llu o gyd-destunau, mae Sutton-Smith (2017, td. 109-110) yn nodi:

'Rwy'n dyfalu bod y gorbwyslais ar y gwirfoddol a'r anweithredol mewn damcaniaeth chwarae fodern yn tarddu o werthoedd ein diwylliant defnyddwyr, unigolyddol. Mae'r cysyniad cyfoes o blant yn ystyried yn bennaf bod eu chwarae rhydd ymreolus ar y cyfan yn ganlyniad unigolyddiaeth, sy'n ein hannog i gredu bod chwarae'n ddi-straen ac yn cynnwys dewisiadau personol, tebyg i ddefnyddwyr … O ystyried y gwrthdaro mewn chwarae rhwng y cynhyrchiol a'r anghynhyrchiol, y diniwed a'r bydol, y cymdeithasol a'r unigol, yr heteronomaidd a'r ymreolus, mae'n amlwg ei fod angen diffiniad naratif llawer mwy nag y mae'r mwyafrif o ddamcaniaethwyr yn fodlon ei briodoli iddo.'

Er hynny, i lawer o ysgolheigion y byd lleiafrifol, mae diffiniad, waeth pa mor amherffaith, yn 'ragarweiniol' i agweddau eraill o ymchwil chwarae (Henricks, 2015c, td. 381), yn enwedig mewn ymchwil empirig, positifiaethol (Burghardt, 2010; Neale *et al*., 2018). Mae'r dialogau sy'n dilyn o geisio dynodi, mireinio, beirniadu ac aflonyddu ar ddiffiniadau o'r fath ynddo'i hun yn agwedd ddilys o ysgolheictod chwarae (Eberle, 2015), yn enwedig o'i wneud yn chwareus (Russell a Ryall, 2015). Wrth grynhoi nifer o bersbectifau, mae Eberle (2015, td. 490) yn dweud 'Felly, mae'r cymdeithasegydd, y seicolegydd, y biolegydd a'r seicotherapydd yn cyrraedd rhyw fath o gonsensws, i gyd yn teimlo'n garedig tuag at chwarae, a chanfod mewn chwarae ymarfer rhyddid, y profiad o bleser, a'r cyfle ar gyfer ategu'r hunan a'i berthnasau gydag eraill'. Gan dynnu ar hyn, a'i chwe elfen o'r broses o chwarae (disgwylgarwch, syndod, pleser, dealltwriaeth, cryfder a hunanfeddiant), mae'n cynnig y disgrifiad hwn o chwarae sy'n cyfuno y beth a'r pam:

'Mae chwarae'n broses hynafol, wirfoddol, "allddyfodol" a yrrir gan bleser sydd hefyd yn cryfhau ein cyhyrau, sy'n cyfarwyddo ein sgiliau cymdeithasol, sy'n cymedroli a dyfnhau ein hemosiynau cadarnhaol, ac sy'n galluogi cyflwr o gydbwysedd sy'n ein gadael yn barod i chwarae rhagor' (Eberle, 2015, td. 500).

[60] Gweler adran 3.3.2 am ffurfiau tabŵ o chwarae.

Er hynny, tra bod ffiniau cwbl eglur yn angenrheidiol ar gyfer rhai mathau o ymchwil, nid yw hyn wastad yn wir ar gyfer eraill, fel y mae'r adrannau canlynol yn dangos. Mae Grimes (2021, td. 12) yn cydnabod bod chwarae 'weithiau'n dywyll, weithiau'n wirion, ac weithiau'n gwbl ddinistriol', ac yn croesawu'r syniad y gall chwarae plant fod 'yn amwys ac yn hanfodol werthfawr' (*ibid*.). O wybod hyn, mae ein hadolygiad yn anelu i weithio gydag amwysedd chwarae.

3.3.2 Ffurfiau a mathau o chwarae

Mae un o'r problemau gyda diffinio chwarae'n codi o'r llu o wahanol ffurfiau y gall eu cymryd. Fel gyda diffinio chwarae ei hun, nid oes derbyniad cyffredinol o deipoleg mathau chwarae (Smith, 2010), ac mae nifer o wahanol deipolegau wedi eu cynnig (Marsh *et al*., 2016), ac ni adolygir pob un ohonynt yma. Mae rhai ysgolheigion yn categoreiddio ffurfiau chwarae o ran sut y maent yn newid yn ystod cyfnod datblygiad plant. Er enghraifft, roedd damcaniaeth glasurol Hall (1904) o chwarae'n cynnwys y syniad o 'atgrynhoad', y syniad bod plant yn ailberfformio cyfnodau o esblygiad dynol yn eu chwarae wrth iddynt ddatblygu, o drin a thrafod gwrthrych, yna chwarae smalio gweithgareddau sy'n angenrheidiol ar gyfer goroesi, ac yna gemau'n llawn sgil (Bergen, 2019). Mae'r ddamcaniaeth wedi ei beirniadu'n drwm am ei diffyg tystiolaeth empirig, ei aliniad gyda thybiaethau hiliol am ragoriaeth esblygiadol pobl wyn oedd yn gyffredin ar y pryd a'i dylanwad parhaol mewn seicoleg datblygiad (Fallace, 2015; Gagen, 2007; Garrison, 2008; Knight, 2019; Koops, 2015; Varga, 2020). Mae'r dylanwad bythol hwn yn amlwg gan i chwarae atgrynhoad gael ei gynnwys yn nhacsonomi mathau chwarae'r damcaniaethwr gwaith chwarae, Bob Hughes (2006, 2012).

Ceir ail enghraifft o ffurfiau chwarae wedi'u trefnu'n ôl datblygiad gan Parten (1932), a awgrymodd gyfnodau graddedig o chwarae segur, unig, gwylio, cyfochrog, cysylltiadol a chydweithredol yn ystod plentyndod cynnar (Brodie, 2021). Trydedd enghraifft yw cyfnodau Piaget o chwarae synhwyraidd-weithredol, gemau ymarfer, gemau symbolaidd a gemau gyda rheolau (de Lisi, 2015).

Mae etholegwyr, sy'n astudio chwarae anifeiliaid, yn draddodiadol yn rhannu chwarae'n dri chategori eang: chwarae ymsymudol/cylchdro, chwarae gwrthrych/rheibus a chwarae cymdeithasol (yn cynnwys chwarae ymladd a chwarae caru/rhywiol) (Burghardt a Pellis, 2019). Awgryma Whitebread *et al*. (2012), mewn adolygiad o bwysigrwydd chwarae plant, bum math: chwarae corfforol, chwarae gwrthrych, chwarae symbolaidd, chwarae smalio/dramatig-gymdeithasol a gemau gyda rheolau. Mae Smith (2010) yn awgrymu rhestr rannol o enghreifftiau: chwarae amodoldeb cymdeithasol (ble mae chwarae'n amodol ar ymatebion pobl eraill), chwarae synhwyraidd-weithredol, chwarae gyda gwrthrychau, chwarae gydag iaith, chwarae gweithgarwch corfforol (a rennir yn chwarae ymarfer corff a chwarae gwyllt) a chwarae ffantasi neu smalio.

Mae'r ysgolhaig gwaith chwarae Bob Hughes (2006, 2012) yn awgrymu 16 math o chwarae, pob un â tharddiad a swyddogaeth wahanol. Nid yw'r mathau hyn o chwarae'n is-setiau o un cyfanwaith homogenaidd, maent yn arwahanol, hyd yn oed os cânt eu harsylwi ar y cyd. Mae'r rhain fel a ganlyn: chwarae symbolaidd, gwyllt, dramatig-gymdeithasol, cymdeithasol, creadigol, cyfathrebu, archwiliol, ffantasi, dychmygus, ymsymudol, meistrolaeth, gwrthrych, rôl, dwfn, dramatig a chwarae atgrynhoad (Hughes, 2012, td. 97). Addasodd Marsh *et al*. (2016) y fframwaith hwn yn eu hastudiaeth o chwarae a chreadigedd yn nefnydd plant ifanc o apiau ar lechi digidol a llwyddont i ddangos sut gallai pob math chwarae fod yn gymwys i chwarae digidol, hyd yn oed y rhai allai ar yr olwg gyntaf ymddangos yn anodd, fel chwarae meistrolaeth a chwarae ymsymudol, er yn yr astudiaeth benodol hon ni wnaethant arsylwi chwarae gwyllt na chwarae atgrynhoad. Fodd bynnag, fe wnaethant hefyd ganfod un agwedd o sut yr oedd y plant yn chwarae gyda'r apiau na ellid cyfrif amdano yn nhacsonomi Hughes ac awgrymwyd ychwanegu categori 'chwarae tramgwyddus', a ddiffinnir fel 'chwarae ble mae plant yn herio, gwrthsefyll a/neu'n tramgwyddo yn erbyn y normau disgwyliedig, rheolau a chyfyngiadau canfyddedig mewn cyd-destunau digidol yn ogystal ag annigidol' (Marsh *et al*., 2016, td. 250).

Mae llawer o'r dosbarthiadau hyn wedi codi o astudiaethau esblygiadol, biolegol a seicolegol. Mae eraill wedi dynodi llawer mwy o fathau o chwarae. Er enghraifft, yn ei destun clasurol *The Ambiguity of Play*, dynododd Sutton-Smith (1997) fwy na 308 (Meckley, 2019). O safbwynt llên gwerin, mae dosbarthiad Willett *et al*. (2013) o chwarae a gemau plant ysgol gynradd ar iard yr ysgol, a ddatblygwyd o waith cychwynnol yr Opies (Opie, 1993; Opie ac Opie, 1959, 1969) ac o astudiaethau mwy diweddar (Bishop a Curtis, 2001), yn cyflwyno persbectif gwahanol iawn, sy'n gwahaniaethu trwy gynnwys llafar, cerddorol, corfforol a dychmygus. Mae dull o'r fath yn amlygu llawer o nonsens a hiwmor chwarae plant, er enghraifft jôcs, parodïau, rhigymau a synau anweddus gaiff eu gwneud gyda'r corff.

Mae Fogh a Johansen (2013) yn awgrymu bod categoreiddio chwarae'n ôl ei gynnwys yn broblemus oherwydd bod unrhyw sefyllfa benodol yn dibynnu ar y cyd-destun. Maent yn cynnig grid neu fatrics chwarae sy'n seiliedig ar seicoleg sy'n categoreiddio chwaraewyr yn ôl eu allblygrwydd (realiti allanol) neu eu mewnblygrwydd (realiti mewnol) ar hyd un echelin a chyfryngiad (ymreolaeth) a chymundeb (rhyngddibyniaeth) ar hyd yr echelin arall. Gan gydnabod y bydd y mwyafrif o bobl yn symud mewn modd dynamig ar hyd yr echelinau hyn mewn gwahanol sefyllfaoedd a hwyliau, maent yn haeru fel metaffor cyffredinol bod y grid yn ddefnyddiol wrth ystyried mynediad chwaraewyr i chwarae, mewn geiriau eraill y gall y 'pedrannau gael eu hamgyffred – yn drosiadol – fel *pyrth* i chwarae' (Fogh a Johansen, 2013, td. 357). Mae pob pedrant yn cynrychioli mathau penodol o chwaraewyr: Chwaraewr Byrfyfyr (mewnblygrwydd/cyfryngiad), Chwaraewr Archwiliol (allblygrwydd/cyfryngiad), Chwaraewr Cyfarwyddol (mewnblygrwydd/cymundeb) a'r Chwaraewr Cydosodol (allblygrwydd/cymundeb). Maent yn awgrymu hefyd y gall mathau o chwaraewyr o'r fath hysbysu dyluniad teganau a gemau:

- i blant mewnblyg, dylai cynnyrch gynnig effeithiau awgrymog, i blant allblyg, dylent ddarparu swyddogaethau y gellir eu rheoli;
- i chwaraewyr ymreolus, mae'r ffocws ar archwilio posibiliadau;
- i chwaraewyr rhyngddibynnol, dylai cynnyrch gynnig cyfleoedd i ddefnyddio strwythurau.

Mae rhai wedi dadlau bod atomeiddio chwarae yn gategorïau didoledig, tra'n ddefnyddiol mewn rhai mathau o ymchwil ac ymarfer, yn arwain at sefydlu a dadgyd-destunoli ymddygiadau a phrofiadau plant, mewn ffyrdd sy'n ei gwneud yn anodd meddwl yn wahanol ac, o ganlyniad, i dderbyn ffyrdd newydd o synhwyro a meddwl am chwarae (er enghraifft, Lester, 2013a, 2020). Mae Hewes (2014) yn dadlau bod systemau dosbarthu'n 'chwalu' pan arsylwir chwarae digymell plant, a bod cyfnodau chwarae a mathau chwarae yn 'cydfodoli'n gydamserol ac yn gyfnewidiol, gan ffurfio, ailffurfio, ymddangos a diflannu'n ddigymell, fel y bydd unrhyw gyfnod o chwarae rhydd yn datblygu' (td. 285). Mae cwestiynau o'r fath yn ddefnyddiol gan y gallant rybuddio yn erbyn gorsymleiddio ffurfiau o gynrychioliadau o chwarae plant a'r potensial i ddrysu'r map gyda'r diriogaeth, neu gymhlethu cynrychioliadau o realiti gyda realiti ei hun (Stenros, 2015). Fel y dywedwyd, mae'n ymddangos bod ambell ffurf o chwarae'n cael ei werthfawrogi fwy nag eraill ac yn cael eu hyrwyddo fwy yn ymchwil, polisi ac ymarfer y byd lleiafrifol. Mae'r rhain yn cynnwys chwarae smalio (Smith, 2010), ac yn enwedig dybiaethau'r byd lleiafrifol am yr hyn sy'n cyfrif fel chwarae smalio o ansawdd da (Göncü a Vadenboncoeur, 2015), ynghyd â chwarae'r tu allan, yn enwedig chwarae corfforol fywiog, cymryd risg ac mewn amgylchoedd naturiol (Alexander *et al*., 2014, 2019; Lester, 2016b; Russell *et al*., 2021). Yn aml, caiff chwarae'r tu allan ei gyflwyno fel y gwrthwyneb i ffurfiau digidol chwarae, gyda'r olaf yn cael ei feio am ddirywiad canfyddedig yn y cyntaf. Fodd bynnag, mae ymchwil yn dangos fwyfwy nad yw plant yn gweld gwahaniad o'r fath a'u bod yn barod iawn i gyfuno eu naratifau chwarae digidol ac annigidol (Marsh *et al*., 2016; Potter a Cowan, 2020; Willett, 2014).

Ffurfiau chwarae tywyll a thabŵ

Cyfyngedig fu'r corff o ymchwil i ffurfiau chwarae y mae oedolion yn eu hystyried yn destun pryder neu'n atgas. Fel y noda Grimes (2015), mae llawer o ffurfiau o chwarae sydd ddim yn cyfateb â'r ddelfryd hegemonaidd a luniwyd gan oedolion, yn cynnwys 'chwarae sy'n tramgwyddo blas oedolion, sy'n tynnu ar themâu tywyll, sy'n cyfranogi mewn trais a phleser synhwyraidd, ac sy'n archwilio pynciau tabŵ' (td. 129-130). Yn sicr ceir ffurfiau a moddau o chwarae sy'n greulon, caethiwus a/neu'n niweidiol, fel y trafodwyd yn yr adran flaenorol. Efallai bod

rhan o'r croesddywediad y mae oedolion yn ei arddangos yn bodoli yn y disgwyliad bod chwarae'n dda yn ei hanfod, tra bod ymchwil o'r fath yn awgrymu bod elfen ddifoeseg i chwarae. Y tu hwnt i chwarae creulon, mae'r ymchwil i drosiadau tabŵ a thywyll mewn chwarae'n groesddywedol. Mae rhai'n dehongli naratifau chwarae'n llythrennol ac yn ystyried bod chwarae gyda thrais neu bynciau sy'n dabŵ yn destun pryder, un ai oherwydd bod tebygrwydd canfyddedig o barhad neu ddadsensiteiddio i ymddygiadau neu ddiddordebau o'r fath y tu allan i chwarae, neu oherwydd y gellid dehongli presenoldeb themâu o'r fyth fel bod yn gathartig ac, o ganlyniad, fod yn arwydd o broblemau patholegol ym mywydau neu seices plant. Mae eraill sydd ddim yn canfod cysylltiadau o'r fath, neu'n cynnig damcaniaethu amgen fel safbwyntiau ehangach o ddiwylliannau chwarae'r plant eu hunain (Rosen, 2015a, 2015b). Rhoddir dwy enghraifft yma sy'n darlunio'r tensiynau a'r croesddywediadau i oedolion sy'n gwneud synnwyr o ffurfiau tabŵ neu dywyll chwarae plant.

Y cyntaf yw astudiaeth ethnograffig Rosen (2015a) mewn lleoliad blynyddoedd cynnar ble roedd yr ymarferwyr yn cefnogi'n swyddogol ffurfiau o chwarae archarwyr neu ryfel neu chwarae gyda themâu megis marwolaeth, ond yn ymarferol roeddent yn anelu i reoli naratifau trwy ymgysylltu â'r plant a'u cyfeirio oddi wrth arwyddion gofidus am farwolaeth neu drais. Yn ei harchwiliad agos o'r ffyrdd y mae trosiadau chwarae o'r fath yn datblygu, mae Rosen (2015a) yn awgrymu efallai bod marw'n ddigymell ac yn ddiachos yn ystod cyfnod o chwarae grŵp yn cael ei berfformio gyda'r disgwyliad y bydd yn ysgogi ymateb gofalgar oddi wrth y chwaraewyr fydd yn ceisio adfywio'r chwaraewr marw, neu efallai gan fod y chwaraewyr 'marw' am reoli mwy ar y naratif.

Yr ail enghraifft yw trafodaeth am gemau digidol fel 'Pregnant Rapunzel Emergency', ble mae plant oedran ysgol gynradd yn gofalu am anafiadau cymeriadau benywaidd beichiog adnabyddus sy'n ymddangos fel eu bod wedi eu hachosi trwy drais (Sinker *et al*., 2017). Mynegodd yr awduron sy'n oedolion nifer o bryderon am y gêm: 'trwy eu chwarae, mae rhyw fel rhywedd yn cael ei beryglu a'i gyfyngu; mae mythau harddwch y dywysoges yn cael eu hatgynhyrchu; mae beichiogrwydd yn cael ei drosi'n fater meddygol; mae anafiadau'n cael eu dileu gydag un rhwbiad o'r llygoden neu'r bys-bad; ac mae realiti ei gynhyrchwyr, hysbysebwyr a banceriaid yn cael ei guddio' (Sinker *et al*., 2017, td. 176). Ar yr un pryd, cydnabyddodd yr awduron nad oedd gan y plentyn oedd yn chwarae'r gêm unrhyw ddiddordeb yn sut y cafodd yr anafiadau eu hachosi a'u bod yn syml ond eisiau dileu'r gwaed neu'r cleisiau a gweld yr enedigaeth (oedd ddim yn digwydd wedi'r cyfan).

3.3.3 Chwaraewyr gwahanol

Mae llawer o'r llenyddiaeth yn cyffredinoli am brofiadau plant o chwarae (er enghraifft, ei fod wastad yn wirfoddol neu'n dod gydag affaith cadarnhaol) yn ogystal ag am ei fuddiannau i les plant. Mae 'chwarae' a 'phlant' yn troi'n gysyniadau homogenaidd, normadol yn hawdd iawn sy'n dileu'r profiadau a swyddogaethau chwarae ar gyfer plant sydd ddim yn ffitio i fowld y plentyn delfrydol (Buchanan a Johnson, 2009; Cook, 2016; Doak, 2020; Göncü a Vadenboncoeur, 2015; Goodley a Runswick-Cole, 2010; Horton, 2017; Mayeza, 2018a, 2018b; Smith, 2017). Fel y noda Göncü a Vadenboncoeur (2015, td. 295), 'mae llawer o'r ymchwil i chwarae'n tueddu i gymryd ei fod yn weithgarwch gwirfoddol a chyffredinol sy'n bodoli'r tu allan i ddealltwriaethau diwylliannol a chyfyngiadau cyd-destunol ar blant a phlentyndod'. Mae'r adran hon yn ystyried rhywfaint o enghreifftiau dethol ar amrywiol ffyrdd y mae syniadau croestoriadol o wahaniaeth yn cael eu cyfeirio atynt yn y llenyddiaeth ar bwysigrwydd chwarae ym mywydau plant, gan gyflwyno heriau i ddatganiadau cyffredinol am y berthynas rhwng chwarae a lles. Mae pennod 4 yn ystyried y gwahaniaethau hyn o ran patrymau chwarae plant.

Mae siarad am grwpiau penodol o blant yn cyflwyno hefyd y broblem o hanfodoli agweddau unigol ar wahaniaeth.[61] Yn union fel nad oes plentyn cyffredinol, nid oes ychwaith blentyn an/abl, neu blentyn chwe blwydd oed, neu blentyn Du cyffredinol. Mae croestoriadedd yn anelu i gynnig nid yn unig fframwaith dadansoddol sy'n cydnabod sut y mae braint, gorthrwm a phŵer yn croestorri ar draws gategorïau gwahaniaeth, ond hefyd

[61] Gweler pennod 2, adran 2.2.5 am drafodaeth ar groestoriadedd.

sail ar gyfer gweithredu gwrth-hegemonaidd (Cho *et al*., 2013; Konstantoni ac Emejulu, 2017). Er hynny, mae'n ddefnyddiol hefyd ystyried y materion a wynebir gan bob dosbarth oedran, an/abledd, rhywedd, hil a'r hollbresennol 'ac yn y blaen' (Cho *et al*., 2013, td. 787) o ganlyniad i berthyn i'r dosbarth penodol hwnnw, ar yr un pryd â chydnabod sut y mae haeniadau'n croestorri. Mae'r paragraffau canlynol yn ystyried categorïau oedran, anabledd a niwroamrywiaeth, rhywedd a heteronormadedd, a hil.

Oedran

Efallai bod y gwahaniaethau a gydnabyddir ac a astudir amlaf yn ymwneud ag oedran. Mae dosbarthiad ymchwil chwarae clasurol a chyfoes ar draws oedrannau yn anwastad, gyda'n sylweddol fwy o ymchwil ar fuddiannau chwarae'n canolbwyntio ar y blynyddoedd cynnar ac yn cael ei gysylltu'n sylweddol gydag addysg a datblygiad (Göncü a Vadeboncoeur, 2015). Mae llawer o ymchwil i batrymau chwarae plant yn tueddu i ganolbwyntio ar gyfnod canol plentyndod (gweler pennod 4). Yn olaf, mae llai o ymchwil i chwarae ar ôl tua 11 oed (Cohen, 2019). Ceir datganiadau normadol yn aml am sut y mae chwarae'n newid wrth i blant ddatblygu (er enghraifft Bergen, 2015; Lindsey a Colwell, 2013), neu am yr hyn sy'n creu ffurfiau chwarae priodol i oedran (er enghraifft, Dodd a Lester, 2021; Family, Kids and Youth, 2021; Millei ac Imre, 2021; Murris, 2017; Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 1989, 2013). Tra bo'r syniad o fod yn briodol i oedran yn anochel ddefnyddiol ar gyfer deall chwarae llawer o blant, mae'n wahanol iawn i'r rheini sydd ddim yn ffitio i mewn i gyffredinoliadau, er enghraifft, plant anabl a/neu blant niwroamrywiol (Goodley *et al*., 2015; O'Connor *et al*., 2021).

Gellir barnu bod gan blant wahanol lefelau o 'gymhwysedd lwdaidd' (Sutton-Smith, 2017, td. 241). Mae Zhao a Gibson (2022) yn dadlau y dylai ymchwil ystyried nid yn unig gyfanswm yr amser a'r cyfleoedd sydd gan blant i chwarae ond hefyd ansawdd eu perfformiadau chwarae, oherwydd bod cymwyseddau chwarae'n effeithio ar allu plant i wneud ffrindiau ac, o ganlyniad, ar iechyd meddwl yn nes ymlaen. Mae eu dadansoddiad o ddata hydredol yn dod i'r casgliad, gan reoli ar gyfer ffactorau allanol fel statws economaidd-gymdeithasol a thrallod y fam, ffactorau sy'n drysu fel patrymau chwarae'r teulu, a ffactorau mewnol fel cymeriad, bod gallu plant i gyfranogi'n dda mewn chwarae gyda chyfoedion yn dair oed yn darogan gwell iechyd meddwl yn saith oed ar draws pedwar mesur yr Holiadur Cryfderau ac Anawsterau (problemau gorfywiogrwydd, ymddygiad, emosiynol a chyfoedion). Fodd bynnag, mae Göncü a Vadenboncoeur (2015) yn nodi bod y cyffredinoliadau a wneir o ymchwil sydd ddim yn ystyried bod chwarae'n 'weithgaredd wedi'i strwythuro'n economaidd, wedi ei gyrru'n gyd-destunol, ac sy'n llawn gwerth diwylliannol' (td. 296) yn arwain at 'ddynodi plant o gymunedau incwm-isel ac an-Orllewinol yn ddiffygiol o'u cymharu â'u cyfoedion incwm-canol a Gorllewinol a mynegi argymhellion ar gyfer ymgorffori chwarae fel ymyriad i ddelio gyda'r hyn sy'n eisiau ar y plant a/neu eu hamodau materol' (td. 295).

Mae nifer o astudiaethau ymchwil yn defnyddio profion penodol ar gyfer asesu chwaraewyr, er enghraifft, Graddfa Chwarëusrwydd Plant Barnett (2018), Prawf Chwarëusrwydd Bundy (2017), Offeryn Chwarae Datblygiadol Plant Chazan (2012) a nifer o rai eraill.[62] Mae'r asesiadau hyn un ai'n defnyddio arsylwi neu fesurau athrawon/gofalwyr ac yn cwmpasu cysyniadau fel digymhellrwydd corfforol, cymdeithasol a gwybyddol ynghyd â llawenydd amlwg a synnwyr digrifwch (Barnett, 2018); cymhelliad cynhenid, rheolaeth fewnol, rhyddid rhag cyfyngiadau realiti a fframio (Bundy *et al*., 2007); neu arddulliau dynamig o chwarae a arsylwir mewn cyfnodau o chwarae (sydd ddim yn cael eu hasesu fel nodweddion sefydlog), all fod yn ymaddasol (chwareus, hyblyg, ymatebol), cymhellol (newidiadau sydyn, symud/gweithredu yn hytrach nag ymatebion myfyriol), croestynnol/gochelgar (chwarae trwy faterion sy'n eu pryderu neu'n eu cyfareddu'n barhaus, ffocws mewnol) a di-drefn (gorbryder eithafol, mewnoliad) (Chazan, 2012).

[62] Mae'r profion hyn i gyd wedi eu defnyddio ers y 1980au neu'r 1990au; mae'r cyfeiriadau a roddir yma'n dangos defnydd diweddar.

Anabledd a niwroamrywiaeth

'Defnyddir chwarae'n aml i ddiffinio anabledd mewn plentyn, yn enwedig pan mae plentyn yn cael ei labelu fel bod ag awtistiaeth' (Conn, 2015, td. 1192).

Ar gyfer plant annodweddiadol, anabl a niwrowahanol, mae profion o'r fath (a, thrwy hynny, chwarae ei hun) yn cynnig 'mecanwaith ar gyfer asesu, cynnig diagnosis ac ymyrraeth therapiwtig' (Goodley a Runswick-Cole, 2010, td. 500) sy'n anelu i wella sgiliau chwarae. Mae plant anabl yn fwy tebygol o gael eu hystyried fel nad ydynt yn meddu ar y sgiliau sydd eu hangen i gyfranogi'n llwyddiannus mewn chwarae ac, o ganlyniad, maent hefyd yn fwy tebygol o gael mwy o ymyriadau sy'n anelu i ddelio gyda diffygion o'r fath (Barron *et al*., 2017; Goodley a Runswick-Cole, 2010). O'r persbectif hwn, mae gwahaniaeth yn cael ei ystyried yn ddiffyg, ac mae'r llu o wahanol ffyrdd y bydd plant niwrowahanol yn chwarae yn cael eu hystyried yn broblemau i'w cywiro (Murphy, 2021). Mae arddulliau chwarae plant awtistig yn cael eu disgrifio'n aml, yn enwedig mewn cyd-destunau iechyd ac addysg, fel bod yn 'is, annodweddiadol, cyfyngedig, ailadroddus, cyfyng, a diffygiol' (Fahy *et al*., 2021, td. 115). Un enghraifft yw'r diffyg smalio yr adroddir amdano'n aml mewn chwarae plant awtistig (Ray-Kaeser *et al*., 2017)[63] er bod adolygiad Chaudry a Dissanayake (2015) o'r llenyddiaeth wedi canfod bod y diffyg hwn yn cael ei herio ar gyfer rhai plant awtistig a/neu mewn rhai amodau (er enghraifft, smalio gaiff ei ennyn neu ei gyfarwyddo).

O safbwynt y mudiad niwroamrywiaeth a hunaneiriolaeth awtistig, mae Leadbitter *et al*. (2021) yn dadlau y dylai unrhyw ymyriad daro cydbwysedd rhwng cefnogi plant awtistig i ymdopi'n dda gyda a mwynhau eu bywydau ac ymdrechu i'w normaleiddio neu eu newid, gan gydnabod y gall 'unigolion fod eisiau i bethau fod yn wahanol a dal i fod eisiau bod yn nhw eu hunain' (td. 2), gan gydnabod nad oes unrhyw ddatrysiadau syml i'r dilema hwn. Gellir ail-fframio rhai o symptomau diagnostig awtistiaeth, er enghraifft ymddygiadau ailadroddus neu stimio, fel strategaethau ymdopi a hunanreoleiddiol plant awtistig; mae Leadbitter *et al*. (2021) yn dadlau y gallai anelu i leihau'r rhain fod yn niweidiol, ac y dylai ymyriadau sy'n anelu i helpu plant awtistig i ymdopi fynd i'r afael â chryfderau, pleser a lles. Mae hyn yn bosibl mewn rhai ymyriadau seiliedig ar chwarae, ond mae'n tanlinellu cymhlethdodau ac agweddau perthynol tybiaethau normadol, datblygiadaeth a bywydau bob dydd plant amrywiol.[64]

Mae'r paradeim ymchwil sy'n cynnal asesiadau seiliedig ar y norm o ansawdd yn ogystal â gwerth chwarae o ran dysg a datblygiad plant wedi ei alw'n baradeim ymchwil seicoaddysgol o chwarae plant anabl (Buchanan a Johnson, 2009). Mae gan baradeimau amgen y potensial i 'ryddhau chwarae' (Goodley a Runswick-Cole, 2010). Un enghraifft yw astudiaethau plentyndod, arddull sy'n cydnabod gwerth cynhenid chwarae am ei gyfraniad i ansawdd bywyd yn y presennol ac sy'n talu mwy o sylw i faterion ymyleiddio a thegwch (Buchanan a Johnson, 2009; Goodley a Runswick-Cole, 2010). Mae persbectif o'r fath yn cydnabod hefyd ddoethineb rhieni a gofalwyr wrth adnabod a deall sut y mae eu plant yn chwarae a'r pleser y gallant ei ennill ohono. Bydd gofalwyr yn aml yn delio gyda gweithgareddau a thasgau bob dydd, yn cynnwys gweithdrefnau gofal, yn chwareus, gan fod hyn yn gwneud y broses yn fwy pleserus i bawb. Yn ogystal, gall chwarae'n aml roi ymdeimlad prin o reolaeth i blant anabl dros sut y bydd chwarae'n datblygu. Gall arsylwi chwarae sy'n digwydd yn naturiol yn y cartref trwy lens astudiaethau plentyndod herio rhai o'r diffygion chwarae y mae dadansoddiadau mwy cyfyngedig yn eu dynodi (Buchanan a Johnson, 2009).

[63] Defnyddir y term 'plant awtistig' yma yn hytrach na 'phlant sydd ag anhwylder sbectrwm awtistiaeth' yn unol â dewis 'hunaniaeth yn gyntaf' llawer o bobl yn y mudiad niwroamrywiaeth a hunaneiriolaeth awtistig (Leadbitter *et al*., 2021).

[64] Gweler adran 3.8.5.

Yn ogystal, mae ymwybyddiaeth o anabledd fel gorthrwm cymdeithasol wedi cael llawer o ddylanwad ar yr awydd i fod yn fwy cynhwysol mewn darpariaeth chwarae ac i ystyried rhwystrau cymdeithasol, corfforol ac agweddol tuag at gyfranogiad plant anabl (Goodley a Runswick-Cole, 2010), er bod ymchwil diweddar yn awgrymu bod rhagor i'w wneud yn y fenter hon (Brown *et al*., 2021; Lynch *et al*., 2018; Moore *et al*., 2022).[65]

Yn fwy cyffredinol, mae astudiaeth Smith (2017) o waith chwarae gyda phlant sydd ag anableddau dysgu dwys a lluosog (PMLD) yn amlygu sut y mae'r diffiniad cyffredin o chwarae sy'n sail i ymarfer gwaith chwarae'n peri problemau i'r rheini sy'n cefnogi chwarae plant fel hyn. Yn benodol, mae syniadau am chwarae a ddewisir o wirfodd ac a gyfarwyddir yn bersonol angen ystyriaeth ofalus ar gyfer plant y mae eu mynegiant o benderfyniad, dewis a ffurfiau eraill o gyfathrebu'n wahanol iawn. Awgryma Watson (2015) bod y cysyniad o chwarëusrwydd yn cynnig posibiliadau ar gyfer edrych y tu hwnt i'r dybiaeth bod plant sydd a PMLD yn oddefol. Mae hyn yn galw am ffurfio perthnasau a dysgu sut i ddehongli chwarëusrwydd yn yr hyn sy'n aml yn giwiau hynod gynnil a di-nod y tu hwnt i iaith (Smith, 2017; Watson, 2015). Gall chwarëusrwydd fod 'mor fregus â swigen a gellir ei fynegi gan gyn lleied â symud yr aeliau ond sydd, er hynny, yn hanfodol' (Watson *et al*., 2018, td. 179).

Rhywedd a heteronormadedd

Mae corff sylweddol o lenyddiaeth sy'n edrych ar y berthynas rhwng chwarae, rhywedd a datblygiad rhyweddol, yn cynnwys sut y mae plant yn atgynhyrchu ac/neu yn gwrthsefyll stereoteipiau rhyweddol yn eu chwarae ac achosion a chanlyniadau hyn. Mae hwn yn faes astudiaeth (ac ymarfer) ble mae elfennau deuaidd ystyfnig yn parhau, a hynny rhwng natur a diwylliant yn ogystal â rhwng gwrywaidd a benywaidd. At hynny, mae arferion materol-cwmpasog trechol ynghylch chwarae rhyweddol plant ynghlwm â cisheteronormadedd[66] (Brito *et al*., 2021): ni ellir ystyried deuoliaethau rhyw a bennwyd ar adeg eu geni (gwryw/benyw), rhywedd (gwryw/benyw) a chyfeiriadedd rhywiol (syth/hoyw) ar wahân i'w gilydd ac maent yn cyfuno i ffurfio system o gredau pwerus a hollbresennol sydd wedi ei gwreiddio gymaint fel ei bod yn ymddangos yn naturiol. Mae hyn yn cyflwyno heriau oherwydd ei fod yn gofyn i oedolion nid yn unig feddwl am blant fel bodau rhyweddol ond hefyd fel bodau rhywiol (Blaise a Taylor, 2012; Paechter, 2017; Tembo, 2021a).

Mae nifer o astudiaethau sydd wedi'u gwreiddio mewn elfennau deuaidd o'r fath yn dangos sut y mae chwarae plant yn rhyweddedig o oedran ifanc, gan gychwyn gyda hoffter o deganau rhyweddol-nodweddiadol ym mlwyddyn gyntaf eu bywyd, gyda gwahanol batrymau datblygiad a newid dros amser rhwng bechgyn a merched (Boe a Woods, 2017; Todd *et al*., 2018).[67] Mae patrymau o'r fath wedi'u cysylltu'n agos gydag ymddygiad cydymffurfio rhyweddol sy'n fwy cyffredinol ac sy'n gyson mewn teuluoedd gyda rhieni heterorywiol, lesbiaidd neu hoyw (Farr *et al*., 2018). Mae rhai yn dadlau, fodd bynnag, bod mwy o amrywiaeth o fewn yn hytrach na rhwng y rhywiau (Wohlwend, 2012).

Mae hoffter o gyfoedion o'r un rhyw fel partneriaid chwarae'n datblygu ychydig yn hwyrach a gallent, yn y lle cyntaf, godi'n rhannol o ganlyniad i gyffelybiaeth yn eu hoffter o deganau ac arddulliau chwarae rhyweddol-nodweddiadol, neu oherwydd bod merched am osgoi chwarae hynod gorfforol a chystadleuol ystrydebol bechgyn (Kung, 2021; LaFreniere, 2011). Mae anhyblygrwydd rhyweddol yn fwy cyffredin ymhlith plant iau, gaiff ei atgyfnerthu'n aml gan gyfoedion, gyda mwy o hyblygrwydd yn tueddu i ymddangos yn hwyrach yn ystod plentyndod (Halim, 2016). Mae diddordeb yn achosion, cydberthnasau a chanlyniadau gwahaniad o'r fath yn canolbwyntio ar y cyfyngiadau posibl y gallai culhau cynnar adnoddau chwarae, ffurfiau chwarae a chydchwaraewyr ei gael ar ddatblygiad corfforol, cymdeithasol, emosiynol, gwybyddol a rhyweddol, gan fytholi anghydraddoldebau rhyweddol trwy gydol eu bywyd (Bennet *et al*., 2020; Dinella a Weisgram, 2018; Kollmayer *et al*., 2018; Kung, 2021; Spinner *et al*., 2018). Er enghraifft, canfu Kung (2021) gydberthyniad cryf rhwng hoffter rhyweddol teganau plant yn dair a hanner oed a'u diddordebau

[65] Gweler pennod 5, adran 5.7.2.

[66] Proses macro-strwythurol bwerus sy'n cymryd yn ogystal â mynnu bod aliniad rhwng anatomi person ar adeg eu geni, eu rhywedd a chyfeiriadedd heterorywiol.

[67] Mae teganau plant a materion rhywedd yn cael eu hystyried hefyd o ran patrymau chwarae plant ym mhennod 4, adran 4.4.3.

galwedigaethol ddeng mlynedd yn ddiweddarach. Nid oedd y gwahaniaethau hyn yn seiliedig ar rywedd y plant ond ar eu hoff ddewis o deganau, ac roeddent yn cynnwys bechgyn gwrywaidd a benywaidd, merched gwrywaidd a benywaidd a grŵp rheolydd. Roedd y rheini oedd wedi chwarae gyda theganau nodweddiadol wrywaidd yn dair a hanner oed yn dangos mwy o ddiddordeb mewn galwedigaethau nodweddiadol wrywaidd yn dair ar ddeg a hanner oed, beth bynnag eu rhywedd a hefyd o ystyried newidynnau eraill fel cefndir demograffig-gymdeithasol, galwedigaethau'r rhieni a pherfformiad academaidd. Gan ddefnyddio'r un data blynyddoedd cynnar, canfu astudiaeth arall hefyd bod bechgyn a merched gyda hoffter am deganau gwrywaidd yn dair a hanner oed yn arddangos mwy o ymosodedd corfforol yn dair ar ddeg a hanner oed (Kung *et al*., 2018).

Er bod rhywfaint o gydnabyddiaeth bod gwahaniaethau seiliedig ar rywedd mewn chwarae plant yn 'berthynol yn hytrach na'n absoliwt' (LaFreniere, 2011, td. 469), mae llawer o'r llenyddiaeth yn chwilio am ac yn canfod gwahaniaethau deuaidd rhyweddol cyffredinol sefydlog ac eang. Mae'n well gan y mwyafrif o ferched chwarae mewn ffyrdd symbolaidd a dychmygol gyda doliau a theganau cartref, tra'i bod yn well gan y mwyafrif o fechgyn deganau adeiladu, ceir neu chwarae archarwyr (Boe a Woods, 2017; Goldsmith, 2021; Josephidou a Bolshaw, 2020; Kilvington a Wood, 2016; Kung, 2021; Prioletta, 2020). Mae'n well gan y mwyafrif o ferched agweddau cymdeithasol ac emosiynol chwarae, un ai mewn parau neu grwpiau llai, tra bod yn well gan y mwyafrif o fechgyn ffurfiau mwy corfforol a chystadleuol o chwarae mewn grwpiau mwy (Bosacki *et al*., 2008; Kilvington a Wood, 2016; Kung, 2021; LaFreniere, 2011). O ran ymdrechion i lywodraethu grwpiau o gyfeillion sy'n gyfoedion, mae bechgyn yn tueddu i ddefnyddio ymosodedd uniongyrchol a chystadleuaeth tra bod merched yn fwy aml yn defnyddio ymosodedd anuniongyrchol ar ffurf, er enghraifft, tynnu coes, eithrio, bwlio a thaenu clecs (LaFreniere, 2011; Madrid, 2013). Dylid nodi bod llawer o'r ymchwil i ffurfiau chwarae rhyweddol yn cael ei gynnal yn sefydliadau plentyndod (lleoliadau blynyddoedd cynnar neu iardiau chwarae ysgolion); gall patrymau chwarae amrywio mewn cyd-destunau eraill yn dibynnu ar argaeledd cydchwaraewyr ac adnoddau (Kilvington a Wood, 2016; Meire, 2007).

Nid yw'r materion hyn yn newydd iawn yn y llenyddiaeth ar chwarae plant. Fodd bynnag, mae astudiaethau mwy diweddar yn herio dwy o elfennau deuaidd allweddol a chydblethedig iawn sy'n amlwg mewn ymchwil, polisi ac ymarfer. Y cyntaf yw'r rhwyg ddeuaidd rhwng esboniadau naturiol/greddfol a diwylliannol/dysgedig am berfformiadau rhyweddol o'r fath mewn plant (Blaise a Taylor, 2012; Josephidou a Bolshaw, 2020). Nid yw ymdrechion i herio stereoteipiau rhyweddol mewn llyfrau, teganau, arferion proffesiynol a magu plant, neu i gyflwyno dulliau niwtral o ran rhywedd, wedi bod yn llwyddiannus iawn, ac mae stereoteipiau yn parhau'n ystyfnig (Blaise a Taylor, 2012; Martin, 2005). Efallai y gallai'r ystyfnigrwydd hwn egluro cyffredinrwydd safbwyntiau bod perfformiadau a hoffterau chwarae rhyweddol o'r fath felly'n anochel, yn naturiol neu'n reddfol (Osgood, 2014; Prioletta, 2020).

Mae Meynell a Lopez (2018) yn dangos sut mae'r elfen ddeuaidd natur/diwylliant yn cael ei bytholi gan ffeministiaid (yn cynnwys ffeministiaid ôl-strwythurol), y mae eu dadleuon yn dal i freintio agweddau diwylliannol a chymdeithasol, a hefyd gan ymchwilwyr i wahaniaethau rhwng y rhywiau (etholegwyr, biolegwyr a niwrowyddonwyr yn bennaf), sy'n chwilio am esboniadau biolegol am wahaniaethau rhyweddol. Mae esboniadau biolegol am wahaniaethau chwarae'n tueddu i ganolbwyntio ar aramlygiad i hormonau cynesgorol sy'n ffurfio strwythur yr ymennydd yn ogystal ag ymddygiadau cymdeithasol, yn cynnwys chwarae (LaFreniere, 2011; Reilly *et al*., 2019). Er enghraifft, mae merched sy'n cael eu aramlygu i androgenau[68] cyn eu geni yn dangos mwy o ddiddordeb mewn chwarae gyda bechgyn mewn gweithgareddau nodweddiadol wrywaidd fel chwarae gwyllt (Jarvis, 2010; LaFreniere, 2011; Spencer *et al*., 2021; Todd *et al*., 2018). Fodd bynnag, nid yw prosesau biolegol o'r fath yn digwydd ar wahân ac maent yn ymddangos yn wahanol mewn gwahanol ecolegau cymdeithasol, fel bod 'ffactorau biolegol a diwylliannol yn cydweithio i gynhyrchu ymddygiad ymaddasol mewn unrhyw ecoleg benodol' (LaFreniere, 2011, td. 478).

[68] Mae androgenau yn hormonau rhyw gwrywaidd, yn cynnwys testosteron, sy'n bresennol mewn dynion a menywod i raddau amrywiol. Felly, gall aramlygiad cynesgorol i androgenau fod yn gysylltiedig â lefelau sy'n bresennol eisoes mewn mamau neu gallant fod o ganlyniad i anhwylder endocrinaidd a elwir yn ordyfiant adrenal cynhenid (Spencer *et al*., 2021; Todd *et al*., 2018).

Yr ail elfen ddeuaidd yw'r un rhywedd ei hun, yr angen anochel i fod un ai'n ferch neu'n fachgen, elfen ddeuaidd sydd wedi'i gwreiddio'n ddwfn mewn iaith, arferion materol-cwmpasog ac ymchwil (Bragg *et al*., 2018; Callahan a Nicholas, 2019; Dinella a Weisgram, 2018; Keenan a Lil Miss Hot Mess, 2020; Osgood, 2014; Pawlowski *et al*., 2015; Prioletta, 2020; Tembo, 2021a). Mae bydoedd cymdeithasol a diwylliannol plant yn cael eu saernïo yn y fath fodd fel bod dewisiadau rhywedd deuaidd yn aml yn amhosibl i'w hosgoi, o wisgoedd ysgol a thoiledau i ddiwylliannau chwaraeon a chyfeillgarwch (Bragg *et al*., 2018).

Mae'r elfennau deuaidd natur/diwylliant a gwryw/benyw yn cydgyfarfod yn yr 'ardal gymharol ddryslyd, hynod wleidyddol o amgylch cysyniadaethau o ryw a rhywedd' (Meynell a Lopez, 2021, td. 4289). Mae hwn yn wahaniaeth oedd wrth galon fframwaith damcaniaethol yr ail don o ffeministiaeth.[69] Roedd fframio anghydraddoldeb rhyweddol nid fel canlyniad naturiol i ryw biolegol ond fel elfen wedi ei saernïo'n gymdeithasol trwy'r cysyniad o rywedd yn syniad pwerus, radicalaidd a chymhellol oedd yn cynnig gobaith o newid. Fodd bynnag, mae'r gwahaniaeth wedi ei feirniadu ers amser nid yn unig am ei ddeuoliaeth natur (rhyw)/diwylliant (rhywedd) ond hefyd am ei ddilead o fenywod nad oedd eu profiadau o anghydraddoldeb yn amlwg yn y ffurfiau o orthrwm a amlinellwyd gan 'ffeministiaid syth, gwyn, Eingl-, dosbarth canol' (Meynell a Lopez, 2018, td. 4290). Yn ogystal, cafodd y ddeuoliaeth ryweddol sy'n gynhenid yn y gwahaniaeth rhywedd/rhyw ei beirniadu'n llym hefyd gan ffeministiaid ôl-strwythurol a damcaniaethwyr cwiar am hanfodoli (yn gwbl eironig a gwrthgynhyrchiol) ddau rywedd penodol ac am fethu mynd i'r afael â'r heterorywiaeth a'r heteronormadedd sy'n ymhlyg mewn trafodaethau deuaidd am rolau rhyweddol (Blaise a Taylor, 2012; Callahan a Nicholas, 2019; Martin, 2005; Meynell a Lopez, 2018). Noda Blaise a Taylor (2012, td. 91), 'Mae disgyrsiau rhywedd trechol a'r disgwrs trechol o heterorywioldeb yn anwahanadwy'. Yn aml, gellir ystyried chwarae hynod ryweddol plant fel perfformiad normau rhyweddol a heterorywiol ynghyd â'u perthnasau grym cynhenid.

Mae ymchwil sy'n dod â 'golwg newydd' (Brito *et al*., 2021) y tu hwnt i ddeuoliaeth ryweddol yn amlygu ymddygiadau mewn chwarae anifeiliaid (Meynell a Lopez, 2021; J. Russell *et al*., 2021) yn ogystal ag mewn chwarae plant sy'n ryweddol annormadol, gan bylu ymhellach ddeuoliaethau heriol 'natur' a 'diwylliant'. Yn hytrach na sglefrio dros berfformiadau chwarae plant nad ydynt yn cydymffurfio trwy brosesau ymchwil sy'n pennu themâu, sy'n cyffredinoli ac sy'n hollgynhwysol, mae'r astudiaethau hyn yn canolbwyntio ar y ffyrdd y mae plant yn perfformio, atgynhyrchu a gwrthsefyll rolau rhyweddol ystrydebol a heteronormadol yn eu chwarae (Blaise a Taylor, 2012; Renold a Mellor, 2013). Bydd ymchwilwyr yn aml yn defnyddio ffeministiaeth ôl-strwythurol, damcaniaeth gwiar a dulliau ôl-ddynol i archwilio sut y mae plant yn *perfformio* rhywedd, gan symud y tu hwnt i syniadau am ddatblygiad rhyweddol a chanolbwyntio ar ficro-fanylion perfformiadolaeth rhyweddol wrth iddo ymddangos trwy'r casgliadau o ddisgyrsiau, gwrthrychau, strwythurau, synau, symudiadau a pherthnasau bywydau plant (Osgood, 2014; Renold a Mellor, 2013). Er enghraifft, mae Blaise a Taylor (2012, td. 92) yn siarad am fachgen pedair oed oedd yn mwynhau chwarae plismyn a lladron gyda bechgyn eraill ac fyddai'n cyflwyno ei hun fel plismon a mam: 'Wedi ei wisgo mewn ffrog las a chap plismon, byddai Reg wastad yn cario babi dol'. Mae Osgood (2014) yn awgrymu y gellir deall golygfeydd o'r fath fel plant yn *chwarae gyda* rhywedd, ac y gall arddulliau ôl-ddatblygiadol dalu sylw i gymhlethdodau amlhaenog mewn heriau llai a mwy i anhyblygrwydd rhyweddol.

Mae astudiaeth Wohlwend (2012) o ddau fachgen pump a chwe blwydd oed yn chwarae'n rheolaidd gyda doliau'n dangos sut all rhai bechgyn lywio'n llwyddiannus trwy anghydffurfiaeth rhyweddol. Fe wnaethant hyn trwy briodoli rhywedd i'r doliau neu, pan oedd bechgyn eraill yn cyfranogi, chwarae gyda'r doliau mewn ffyrdd gwrywaidd. Gallai hyn fod yn enghraifft o *chwarae gyda* rhywedd Osgood (2014). Efallai bod y plant hyn yn archwilio mynegiadau rhyweddol, neu efallai eu bod yn archwilio eu hunaniaeth ryweddol, neu'r ddau, mewn ffyrdd anghyson, croestoriadol a chyfnewidiol all ddiflannu neu barhau hyd lasoed (Ehrensaft, 2018).

[69] Fe wnaeth y don gyntaf o ffeministiaeth, yn ystod diwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg a dechrau'r ugeinfed ganrif ganolbwyntio ar yr hawl i bleidleisio, ehangodd yr ail don, yn ystod y 1960au i'r 1980au, ymgyrchoedd i ystyried gwahaniaethu yn y cartref, y gweithle a chymdeithas yn fwy cyffredinol. Mae rhai wedi dynodi trydedd a phedwaredd don ddilynol sydd wedi ehangu ar a beirniadu'r tonau blaenorol.

‘Wrth i amser fynd rhagddo ac wrth i’r cyhoedd dyfu’n fwy ymwybodol o rywedd fel sbectrwm, fel enfys neu luniad lluosog yn hytrach na deuaidd, gyda hyn daeth genre newydd sbon o ieuenctid sy’n byw rhwng, ymysg, neu’r tu hwnt i’r trosiad dau-rywedd’ (Ehrensaft, 2018, td. 42).

Mae Bragg *et al*. (2018) yn nodi, er bod rhyweddau anneuaidd a llifedd rhyweddol wedi bodoli ers canrifoedd efallai, mae amrywiaeth rhyweddol yn tyfu’n fwy gweladwy, gan gynnig llu o ffyrdd i berfformio hunaniaethau rhywedd. Canfu eu hymchwil gyda phlant 12 i 14 oed eu bod yn agored i rywedd ac yn cefnogi anghydffurfiaeth ac amrywiaeth rhyweddol fel rhywbeth yr oeddent yn teimlo oedd yn flaengar. Roedd ambell un yn agored anneuaidd, â rhywedd llifol neu’n ddi-rywedd (cyfrodd yr ymchwilwyr 23 o wahanol dermau a ddefnyddiwyd gan y bobl ifanc i ddisgrifio hunaniaethau rhywedd lluosog). Roedd rhai’n arbrofi gyda hunaniaethau rhywedd yn eu bywydau ar-lein.

Er y persbectifau agored hyn, fodd bynnag, roedd hefyd ddiwylliannau lleol o aflonyddu’n rhywiol ar ferched ac anoddefgarwch at amrywiaeth rhyweddol. Mae Brito *et al*. (2021) yn dangos sut yr oedd anghydffurfiaeth rhyweddol yn cael ei gywiro’n aml mewn ffyrdd uniongyrchol ac anuniongyrchol gan y plant y gwnaethant eu hastudio mewn lleoliad meithrinfa. I blant iau, nid yw rhyddid i *chwarae gyda* rhywedd (Osgood, 2014) yn syml, gan nad yw’n ddewis unigol wedi ei ddadgyd-destunoli o ystyried sut y mae normau rhywedd deuaidd yn codi o arferion materol-cwmpasog (Brito *et al*., 2021; Hjelmér, 2020).

Mae anghydffurfiaeth rhyweddol mewn chwarae bechgyn yn cael ei sensora’n gryfach yn amlach nag mewn chwarae merched (Millan, 2012; Wohlwend, 2012). Mae Adams (2013) yn olrhain hanes y ‘rhyfel ar fechgyn merchetaidd’ (yn null Sedgwick, 1993) yn yr Unol Daleithiau a’i gysylltiadau â seicopatholeg, yn cynnwys cysylltiadau â’r gyfrol *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (APA, 2013). Yn aml, gall yr hyn a ystyrir yn fwlio gael ei ddangos i fod yn ymosodiadau rhywedd normadol, yn aml yn ystod chwarae, ar ‘wyrni rhywedd’ mewn ffyrdd sy’n croestorri gydag arwyddion hunaniaeth eraill megis dosbarth, hil a rhywioldeb (Bryan, 2019; Ringrose a Renold, 2010). Mae Bryan (2019, 2020) yn dadlau bod y cysyniad o wrywdod hegemonaidd (yr arferion sy’n cyfreithloni tra-arglwyddiaeth dynion, yn cynnwys perfformio caledwch, cystadleugarwch, athletiaeth a goruchafiaeth ac y gellir eu gweld mewn chwarae plant) ddim yn gymwys i wrywod Du oherwydd nad yw’n dod â’r un gwobrwyon a breintiau ag y mae i wrywod Gwyn. Yn ogystal, mae bechgyn Du yn cael eu trin yn aml fel bod yn llai diniwed ac yn hŷn na’u cyfoedion Gwyn, gan ennyn ymatebion cosbol caletach oddi wrth oedolion, ac o ganlyniad effeithio ar eu profiadau chwarae ac, o bosibl, eu gosod ar lwybr troseddol (Bryan, 2020; Epstein *et al*., 2017; Pinckney *et al*., 2019). Mae materion tebyg yn wir am ferched Du, sydd hefyd yn cael eu ‘oedoli’, sy’n golygu eu bod yn cael eu hystyried fel bod angen llai o gefnogaeth ac amddiffyniad na’u cyfoedion Gwyn (Epstein *et al*., 2017). Mae hyn yn amlygu croestorfannau rhywedd a hil (ynghyd â haeniadau eraill).

Hil

Mae achos Tamir Rice yn dangos canlyniadau marwol proffilio hiliol ar gyfer bechgyn Du a’u teuluoedd yn UDA. Cafodd y bachgen 12 mlwydd oed o Cleveland ei saethu a’i ladd gan yr heddlu wrth chwarae gyda gwn tegan oherwydd eu bod wedi ‘cymryd bod y bachgen yn ddyn gyda bwriad treisgar yn hytrach na phlentyn oedd wedi ymgolli’n llwyr mewn chwarae smalio’ (Dumas a Nelson, 2016, td. 27). Gall ‘chwarae tra’n Ddu’ (Pinckney *et al*., 2019) fod yn farwol i blant Du. Mae’r dadansoddiad hwn yn ymestyn i fechgyn Du hil gymysg hefyd, sydd, yn yr un modd â bechgyn Du, yn cael eu ‘hystyried fel bod yn beryglus, treisgar, neu egsotig’ (Howard, 2021, td. 14) oherwydd, er gwaethaf teimladau cyfranogwyr Du hil gymysg ymchwil Howard eu bod ‘yn y canol’ (*ibid*., td. 18), ynghyd â dilead hanesyddol amlhiliaeth, roeddent hefyd yn teimlo bod Düwch ‘ddim yn cael ei wahaniaethu’ (*ibid*., td. 19), yn enwedig mewn mannau cyhoeddus.

Yn fwy cyffredinol, mae Bryan (2021) yn dadlau bod plant Du yn ‘cael eu llofruddio’n ysbrydol’ yn ystod chwarae, sy’n golygu eu bod yn profi trawma bydoedd dychmygol Gwyn (yn blant ac oedolion) sy’n eu portreadu fel tramgwyddwyr sy’n erlid eraill mewn chwarae. Mae troseddoli chwarae bechgyn Du yn dechrau’n gynnar a gellir ei weld mewn

lleoliadau blynyddoedd cynnar ble mae bechgyn Du yn tyfu'n ddioddefwyr y 'biblinell iard ysgol i'r carchar' (Bryan, 2020) a hynny trwy 'gyhuddiadau, ofnau, camganfyddiadau, camddehongliadau, a chamddarlleniadau chwarae bechgyn Du' (td. 675) gan blant Gwyn yn ogystal â chosbau dilynol gan oedolion. Mae bechgyn Du a merched Du yn fwy tebygol o gael eu gwahardd dros dro o'r cylch chwarae cyn-ysgol yn UDA na'u cyfoedion Gwyn (Bryan, 2020; Meek ac Evandra, 2020). Hyd yn oed pan nad yw plant Du yn cael eu troseddoli yn eu chwarae, bydd ffurfiau o chwarae sy'n tarddu o'u traddodiadau eu hunain, fel 'chwarae dwsinau', sy'n ymwneud â difenwi ac sy'n cael ei chwarae'n aml trwy ddefnyddio Iaith Affricanaidd-Americanaidd (AAL), yn denu cerydd gan oedolion (Bryan, 2020). Mae straeon o'r fath yn herio delfrydau rhamantaidd o chwarae diniwed a ddewisir o wirfodd (Kinard *et al*., 2021). Gall tynnu ar y Theori Feirniadol Hil, 'Black PlayCrit', helpu ymarferwyr i adnabod y ffyrdd bob dydd y mae gwrth-Ddüwch yn cael ei arysgrifennu ar blant Du (Bryan, 2020, 2021; Kinard *et al*., 2021).

Mae astudiaeth McDonnell (2019, 2022) o blant pump i wyth oed yng Ngweriniaeth Iwerddon yn dangos sut y mae arferion chwarae'n adlewyrchu ar waharddiadau cymdeithasol, gydag un plentyn o grŵp ethnig lleiafrifol yn teimlo y byddai neb yn chwarae gydag o. Ar yr un pryd, gallai'r plant 'chwarae' gyda naratifau hil, gan roi enghraifft o un ferch Ddu

'sy'n ymgysylltu'n chwareus gyda chyfyngiadau a osodwyd yn allanol, gan agor bylchau'n llawn dychymyg rhwng y materol a'r anfaterol. Yn bwysig iawn, yn ei chwarëusrwydd mae'r weithred hon yn mynd i'r afael â dynameg pŵer go iawn tra'n osgoi craffu uniongyrchol, mewn ffyrdd sydd yn amwys yn ogystal ag yn gyforiog o ystyr' (McDonnell, 2019, td. 261).

Yn y DU, mae Rosen (2017) yn dangos sut y mae arferion bob dydd mewn lleoliad blynyddoedd cynnar yn hiliol hefyd. Ni ellir datgysylltu'r hiliaeth yma oddi wrth ei hanes gwladychol a dad-ddyneiddio pobl ddu oedd yn angenrheidiol i gyfiawnhau caethwasiaeth ac sy'n dal i fodoli heddiw mewn anghydraddoldebau byd-eang. Ar yr un pryd, mae'n 'clwydo yn y drefn arferol' (Rosen, 2017, td. 178) o arferion bob dydd sydd yn ei gynnal ac sydd hefyd â'r potensial i'w newid. Mae'n disgrifio chwarae pedwar bachgen oedd yn chwarae gyda'i gilydd yn aml gan gynnwys angenfilod mewn chwarae erlid, gwyllt a dychmygus. Byddai'r pedwar bachgen ar adegau'n sbarduno, dyfeisio, cydweithio ac eithrio ar wahanol adegau'n ystod y cyfnodau o chwarae. Dangosodd trafodaethau gyda'r addysgwyr sut yr oeddent yn siarad yn wahanol am y pedwar bachgen, gan ystyried y ddau fachgen gwyn fel bod yn chwaraewyr medrus, hynod ddychmygus, ond gan ddehongli chwarae'r ddau fachgen du fel bod yn ymosodol a gwyllt ac ymestyn y dehongliadau hyn y tu hwnt i chwarae'r bechgyn. Roedd y plant hefyd, weithiau'n ystyried bod chwarae'r bechgyn du yn broblemus. I un o'r bechgyn du, bod yn anghenfil oedd sut y gallai'n aml gael mynediad i'r senarios chwarae, ac roedd y ddau fachgen du'n aml yn derbyn rolau'r anghenfil gan blant eraill mewn cylchdro hunanatgyfnerthol oedd, o bosibl, yn cyfyngu ar y dewis o ffyrdd i chwarae ar gyfer y bechgyn. Awgryma Rosen bod arysgrifio'r 'angenfilaidd' ar chwarae'r ddau fachgen du a'r tu hwnt i'w cyrff di-chwarae wedi ei wreiddio mewn trosiadau hanesyddol am gyrff duon fel bod yn angenfilaidd, er nid o reidrwydd mewn unrhyw ffordd ymwybodol neu fwriadol hiliol. Fodd bynnag, roedd yn golygu bod y bechgyn yn cael eu hystyried fel bod yn broblemus, ac y gallai cylcholdeb y trosiadau chwarae angenfilod ac arysgrifau gan staff arwain at angen canfyddedig am ddisgyblu mewn rhyw fodd wrth i'r bechgyn ymbellhau oddi wrth 'syniadau delfrydol o'r dysgwr diniwed, "cynhyrchiol" a chwareus mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar' (Rosen, 2017, td. 188).

3.3.4 Persbectifau disgyblaethol a gwleidyddiaeth cynhyrchu gwybodaeth

Mae diddordeb ysgolheigaidd mewn chwarae'n rhedeg trwy nifer o ddisgyblaethau ac is-ddisgyblaethau academaidd, o seicoleg i gymdeithaseg, o fioleg i niwrowyddoniaeth, o anthropoleg i ddaearyddiaeth ac yn y blaen. Mae pob disgyblaeth yn anelu i ddatblygu a chyflwyno ei dehongliad ei hun o chwarae, ac i hawlio dilysrwydd penodol i'r cyfrif hwnnw, weithiau yn erbyn hawliadau disgyblaethau eraill. O ran damcaniaethu am chwarae, mae'r disgyblaethau hyn yn fratiog, gyda gwahaniaethau sylweddol mewn persbectifau a chredau gwyddonol yn natur gwybodaeth wyddonol (Henricks, 2015a, 2015c, 2017; Sutton-Smith, 2017). Agorodd pennod 2 gydag ystyriaeth

gryno am brosesau cynhyrchu gwybodaeth a rôl pŵer ac awdurdod mewn prosesau o'r fath, gan gydnabod bod pob math o wybodaeth yn 'lleoledig', hynny yw, eu bod yn codi o gyfnodau, gofodau a safbwyntiau penodol ar y byd ac wedi'u gwreiddio yn egwyddorion, etheg, tybiaethau a dulliau pob disgyblaeth. Mae safbwyntiau o'r fath yn effeithio ar ba gwestiynau ymchwil a ofynnir, sut y cânt eu harchwilio a sut y dehonglir y canlyniadau. Mae safbwyntiau'n dal i fod yn amlwg er gwaethaf traddodiadau sy'n anelu i ddileu rhagfarnau o'r fath trwy brosesau fel samplu, triongli, profion ar gyfer dibynadwyedd a dilysrwydd, a'r gallu i'w atgynhyrchu, er gwaetha'r ffaith bod y rhain yn bwysig i ambell fethodoleg ymchwil. Mae dealltwriaethau o chwarae plant yn dibynnu ar eich sefyllfa (Sutton-Smith, 2017), ac mae ambell un yn mewn sefyllfa fwy grymus na'i gilydd.

O bersbectif anthropolegol, mae Stevens (2020) yn awgrymu bod llawer o ysgolheictod chwarae wedi ei ddrysu gan ei ffocws ar swyddogaeth chwarae sydd, efallai, wedi cyfrannu at ei fethiant i gytuno ar ddiffiniad. Mae'r ffocws cul hwn wedi bod ar yr hyn mae anthropolegwyr yn ei alw'n ymagwedd 'etig': mae'r cwestiynau, categorïau a dehongliadau ymchwil wedi bod o bersbectif yr ymchwilwyr. Mae angen hefyd inni ystyried ymagwedd 'emig': mae ystyried chwarae fel 'cyflwr, ar gontinwwm gwybyddol, cysyniadol, ac ymddygiadol' (Stevens, 2020, td. 163) yn gofyn inni ystyried y profiad o chwarae o bersbectif y chwaraewyr. Mae'n awgrymu y gallai hyn arwain at ddiffiniad newydd o chwarae y gall ysgolheigion ei dderbyn.

Gan gymryd hyn ymhellach, y tu hwnt i bersbectifau unigol, mae Rautio a Jokinen (2016) yn herio'r nod o orfodi ystyr (a ddeëllir gan amlaf fel gwerth) ar arferion chwarae plant ac yn awgrymu yn hytrach na chwilio am wybodaeth (epistemoleg), y gall ymchwil edrych ar fod (ontoleg) a sut y mae hyn yn codi o'r casgliadau o blant mwy-nag-unigol. Gan edrych ar ddigwyddiadau yn y fan yma heddiw, gall ymchwil fynd i'r afael â sut y mae digwyddiadau o bwys; mae chwilio am ystyr wedi'r digwyddiad (gan briodoli swyddogaeth neu werth) yn mynd â'r ymchwil y tu allan i'r digwyddiad. Yna, mae nod ymchwil yn troi'n 'beidio cynrychioli'r hyn sydd o bwys ond ail-bresenoli (gwneud yn bresennol) yr hyn sydd o bwys' (Rautio a Jokinen, 2016, td. 45). Mae eu henghraifft hwy am blant yn chwarae gyda phentwr o eira oedd wedi ei glirio o'r ffordd fawr i ganiatáu i'r traffig lifo:

> 'Pan gynhyrchir dad-diriogaethu cyfrannol gan eira, plant, menig gwlân, sgarffiau, esgidiau cryfion, llysnafedd trwyn, cerrig mawr, rhew, llwydrew, nosweithiau tywyll, a pholion lampau i enwi dim ond rhai elfennau cyfrannog, gellir ystyried y plant sydd yn eu canol fel pe baent wedi'u rhyddhau o gael eu hystyried yn gynrychiolwyr unigol cyfnod datblygiadol, wedi'u rhyddhau o gael eu hystyried fel eu bod "yn tyfu i fyny," ac wedi'u rhyddhau o'u gweithredoedd gaiff eu hystyried fel "golygu" rhywbeth ar wahân i'r hyn sy'n cynnal y gweithgaredd' (Rautio a Jokinen, 2016, td. 44).

Mae ymchwil empirig ar fuddiannau chwarae ar gyfer plant unigol yn gyffredinol (ond nid yn unig) yn eistedd o fewn disgyblaethau fel bioleg, seicoleg a niwrowyddoniaeth. Mae disgyblaethau sydd â gogwydd diwylliannol (er enghraifft, anthropoleg, cymdeithaseg, daearyddiaeth, llên gwerin) yn tueddu i ganolbwyntio mwy ar 'sut' chwarae, ac/neu ar fuddiannau chwarae ar gyfer cymunedau (Henricks, 2015a), er nad yw hyn o bell ffordd yn wahaniaeth clir ac na ddylid ei ystyried fel ei fod yn bytholi'r elfen ddeuaidd natur-diwylliant (gweler, er enghraifft, Stevens, 2020).

Hefyd, mae gwerthfawrogiad o chwarae wedi'i gysylltu'n agos â'r ffyrdd y mae cymdeithasau'n deall a gwerthfawrogi cyfnod plentyndod (Gosso, 2010; Grimes, 2021; Magladry a Willson, 2019; Ramchandani, 2021; Saltmarsh, 2014). Tra bod chwarae efallai'n nodwedd hollbresennol o blentyndod, mae dealltwriaeth o'r berthynas sylfaenol rhwng chwarae a diwylliant yn bell o fod yn gyflawn (Roopnarine, 2011), ac mae diwylliant yn croestorri gyda pholisi ac arferion proffesiynol yn ogystal â rhai bob dydd, i gynhyrchu normau chwarae sydd wedi'u addysgoli a'u cynwyddoli (Saltmarsh, 2014). Caiff cymhlethdod arferion diwylliannol ei daflu i'r cysgod gan gyfrifon cyffredinol am blentyndod a chwarae sy'n seiliedig ar bersbectifau'r byd lleiafrifol sy'n anwybyddu grymoedd diwylliannol sy'n ffurfio syniadau am chwarae a phlentyndod ac, o ganlyniad, batrymau chwarae plant (Roopnarine, 2011). Dylai cyffredinoli ymchwil chwarae trwy lens diwylliannau'r byd lleiafrifol gael ei wneud yn ofalus iawn, yn enwedig os bydd cyffredinoliadau o'r fath yna'n hysbysu prosiectau datblygu rhyngwladol gyda phobloedd y byd mwyafrifol (Lancy, 2015).

Y tu hwnt i'r elfen ddeuaidd o werth cynhenid a chyfryngol chwarae

'Yr hyn sydd gan [y mwyafrif o] ddamcaniaethau chwarae yn gyffredin yw'r dybiaeth eu bod yn ddefnyddiol a'r hawl fethodolegol i arsylwi. Mewn geiriau eraill, mae chwarae i fod â phwrpas ar wahân i'w hun a gellir ei ddadansoddi trwy arsylwi'r chwaraewyr, er enghraifft mewn labordy neu leoliad ethnolegol. Fodd bynnag, wrth symud ein sylw o'r persbectif trydydd-person sydd wedi'i wreiddio mewn dull gwyddonol i bersbectif person cyntaf y chwaraewr, mae problem sylfaenol yn codi. I'r chwaraewr, mae rhaid i chwarae aros yn gynhenid ddibwrpas neu ni chaiff ei adnabod fel chwarae ond fel gwaith, dysg neu weithgareddau eraill sydd ddim yn cael eu gwneud er eu mwyn eu hunain. Felly, os yw profiad uniongyrchol chwarae'n dianc rhag ymresymiad iwtilitaraidd, sut allwn ni wneud synnwyr o esboniadau ymarferol?' (Straeubig *et al*., 2016, td. 216).

Mae'r croesddywediad deuaidd hwn yn amlwg iawn yn y llenyddiaeth polisi ac eiriolaeth ar chwarae plant, fel y trafodwyd ym mhennod 2 (adran 2.3.1). Mae llawer o'r ymchwil biolegol a seicolegol i chwarae'n cychwyn o'r dybiaeth bod yn rhaid bod gan chwarae, fel pob ymddygiad, swyddogaeth, ac mai un o ddibenion ymchwil yw penderfynu beth yw'r swyddogaeth honno. Ond, o bersbectif y chwaraewr, mae rhaid i chwarae gael ei brofi fel bod yn 'gynhenid ddibwrpas' neu, fel arall, nid yw wedyn yn teimlo fel chwarae. Mae Straeubig *et al*. (2016) yn awgrymu y gall ymchwil traws-ddisgyblaethol helpu i symud y tu hwnt i'r ddeuoliaeth sy'n ymddangos yn gwbl annatrysadwy. Mae dadleuon tebyg ar gyfer pontio bylchau disgyblaethol wedi eu gwneud gan eraill (er enghraifft, Sydnor a Fagen, 2012), er nad yw gweithio ar draws ffiniau disgyblaethol yn hawdd (Alanen, 2012). Er bod synthesis traws-ddisgyblaethol o'r fath y tu hwnt i gwmpas yr adolygiad amlddisgyblaethol hwn o'r llenyddiaeth rydym, mewn mannau, wedi cynnig rhywfaint o awgrymiadau. Un enghraifft yw archwilio potensial y dull galluogrwydd perthynol a amlinellir ym mhennod 2 ac yn adran 3.2.1 o'r bennod hon.

Yn ei ddadansoddiad o athroniaethau Aristotle a Bernard Suits, y mae'r ddau'n trafod y berthynas rhwng chwarae, gweithgareddau hunanddibennol (at eu diben eu hunain) ac *ewdemonia* (bywyd da ffyniannus, bywyd sydd ag ystyr), mae Lopez Frías (2020) yn dangos sut y mae chwarae'n cwmpasu agweddau cynhenid yn ogystal â chyfryngol, ac y gall fod yn fodd o gyflawni'r diben yn ogystal ag yn ddiben ynddo'i hun. Er enghraifft, gall plant gymryd rhan mewn cyfnod o chwarae oherwydd eu bod eisiau er ei fwyn ei hun a hefyd oherwydd y bydd yn ehangu eu cyfeillgarwch gyda chwaraewyr eraill. Neu y bydd plentyn yn ymarfer sgiliau fel dringo coed neu fynd ar gefn beic oherwydd y byddant yn ddefnyddiol wrth chwarae. At hynny, dadleuodd Aristotle bod pleser yn ganlyniad anghynhenid gweithgaredd. I Suits, yr hyn sy'n bwysig yw bod y gweithgaredd ei hun yn hunanddibennol yn bennaf a bod gan y chwaraewyr yr hyn mae'n ei alw'n agwedd 'chwaraeol' neu chwareus.

O bersbectif ôl-ddynol, mae Rautio a Winston (2015) yn ail-glymu'r elfen ddeuaidd o chwarae fel modd (i ennill gwybodaeth) a chwarae fel diben ynddo'i hun (fel modd o fodoli) trwy ei ddeall fel elfen mewn-weithredol, sy'n codi o ddrysni:

'mae'r pwyslais wrth astudio chwarae fel elfen mewn-weithredol yn symud o chwilio am ddiffiniad o beth yw "pwrpas" chwarae tuag at y ffyrdd y mae chwarae'n (at)gynhyrchu'r rheini sy'n chwarae, i gyd mewn perthnasau cymhleth â'i gilydd. Felly, nid yw chwarae mewn-weithredol fyth yn "rhydd" ond wastad yn rhyng-ddibynnol, fyth yn "dywysedig" ond wastad yn gynhyrchiol ac yn datblygu. Mae chwarae mewn-weithredol yn ymwneud â bod "yn hyn" gyda'n gilydd: gan ddatblygu'n fodau dynol mewn perthynas â'n gilydd a gyda'r byd' (Rautio a Winston, 2015, td. 17).

Yr hyn sy'n amlwg yn y llenyddiaeth hefyd yw gwerthfawrogiad o'r berthynas ddwyochrog, deugyfeiriol rhwng chwarae a datblygu sgiliau (Lillard *et al*., 2013; Lockman a Tamis-LeMonda, 2021; Solis *et al*., 2017). Hynny yw, mae plant yn amlwg yn datblygu sgiliau cymdeithasol, corfforol, emosiynol a gwybyddol pan fyddant yn chwarae. Ar yr un pryd, mae pob ffurf ar chwarae'n galw am sgiliau penodol a pha fwyaf datblygedig yw'r sgiliau hyn, y mwyaf cymhleth y chwarae. Gallai chwarae ddarparu ysgogiad ar gyfer datblygu sgiliau, mewn dadl gyfochrog i ddadl Sutton-Smith (2017) bod affaith cadarnhaol chwarae'n ysgogi mwy o chwarae.

Cwestiynu honiadau ynghylch y berthynas rhwng chwarae, dysg a datblygiad

Mae llinyn trechol ymchwil chwarae, o bell ffordd, yn y byd lleiafrifol yn ystyried perthynas chwarae gyda datblygiad a dysg plant (Beresin *et al*., 2019; Glenn *et al*., 2012; Henricks, 2015a, 2017, 2020; Smith, 2010; Sutton-Smith, 1997; Woodyer *et al*., 2016), yn enwedig ddatblygiad gwybyddol, gan adleisio trechedd tebyg mewn astudiaethau plentyndod yn gyffredinol, fel y disgrifiwyd ym mhennod 2. Mae rhai wedi beirniadu a chwestiynu'r 'haeriad cryf a diamwys am bwysigrwydd ymarferol chwarae … [fel bod yn] *hanfodol* i ddatblygiad dynol digonol' (Smith, 2010, td. 28, ychwanegwyd y pwyslais; gweler hefyd Burghardt, 2015; Cook, 2019; Fagen, 2011; Grieshaber a McArdle, 2010; Pellegrini, 2009a; ac adolygiad Lillard *et al*., 2013 o astudiaethau i'r berthynas rhwng chwarae smalio a datblygiad gwybyddol). Pwysleisir 'hanfodol', oherwydd bod perthnasau posibl eraill fel bod chwarae yn un o nifer o gyfranwyr posibl i ddatblygiad (hafalganlyniad) neu fod chwarae'n epiffenomenaidd (bod chwarae'n isgynnyrch a bod effeithiau ar ddatblygiad yn dod o achosion eraill fel pobl neu amgylchedd). Mae'r safbwyntiau hyn yn cyfeirio at ymchwil i chwarae smalio yn benodol (Lillard *et al*., 2013) ond gallent ehangu'n fwy cyffredinol, gyda galw am safbwyntiau mwy manwl ar ffurfiau penodol o chwarae ar gyfer datblygiad plant penodol ar adegau penodol ac mewn cyd-destunau penodol (Smith, 2010). Mae beirniadaethau o'r honiadau am y berthynas yn seiliedig ar wendidau a ddynodwyd mewn dulliau, gweithrediad a dadansoddi ymchwil (Lillard *et al*., 2015; Smith, 2010).

Mae eraill yn cynnig safbwynt ôl-ddatblygiadaeth[70] sy'n archwilio sut y mae pŵer yn bodoli yn y sefydliadau ble bydd plant yn chwarae, gan edrych ar sut y bydd plant yn perfformio, bytholi, plismona, gwrthsefyll ac ad-drefnu perthnasau grym trechol ar draws croestorfannau hil, dosbarth, rhywedd, gallu a mwy (Saltmarsh, 2014). Fel y noda Fagen (2011), nid yw'r awduron hyn yn dweud nad oes gwerth i chwarae, ond maent yn rhybuddio yn erbyn darlleniadau gorfrwdfrydig o'r data ymchwil:

> 'Wrth drafod buddiannau datblygiadol chwarae, mae'n bwysig parhau i wahaniaethu rhwng dyfalu a ffaith wyddonol, yn enwedig unwaith y bydd y camerâu'n rhedeg a'r gohebyddion yn chwilota' (Fagen, 2011, td. 92).

Mae Sharpe (2019, td. 49) yn mynd cyn belled â mynnu nad yw'r 'un ymddygiad arall wedi llafurio dan gymaint o wybodaeth anghywir – gaiff ei gynhyrchu'n ddiddiwedd gan y cyfryngau poblogaidd – neu wedi peri cymaint o dybiaethu gwyddonol'.

Mae ymchwil empirig yn dadlau bod y ddamcaniaeth glasurol sy'n haeru mai swyddogaeth chwarae yw ymarfer y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer bywyd fel oedolyn â fawr ddim tystiolaeth i'w chefnogi, ac felly bod ystyried swyddogaeth chwarae angen persbectifau manylach (Burghardt, 2015; Eberle, 2014). Ond eto, o safbwynt esblygol, mae'r ffaith bod chwarae plentynnaidd wedi esblygu a'i fod yn amlwg ar draws pob rhywogaeth o famaliaid (ac ambell rywogaeth sydd ddim yn famaliaid) yn awgrymu bod rhaid bod ganddo ryw werth esblygiadol y tu hwnt i'r achos agos o'r pleser y mae'n ei achosi fel arfer (Gray, 2019; LaFreniere, 2011, 2013; Sharpe, 2019).

[70] Gweler pennod 2, adran 2.3.7.

Mae rhai wedi awgrymu, yn hytrach na bod chwarae'n ymarferiad sgiliau penodol fydd eu hangen yn hwyrach mewn bywyd, ei fod yn perthyn i ddatblygiad hyblygrwydd ymddygiadol (Fagen, 2011; Kellman a Radwan, 2022; Pellegrini, 2009a; Sutton-Smith, 2017) a 'meta' sgiliau megis gweithredu goruchwyliol a metawybyddiaeth (Barker *et al*., 2014; Lillard, 2017; Pellis a Pellis, 2017; Whitebread ac O'Sullivan, 2012); meddwl dargyfeiriol a chreadigedd (Bateson a Martin, 2013; Fehr a Russ, 2016; Hoffmann a Russ, 2012), a sgiliau symud a chymdeithasol mwy cyffredinol sydd o fudd uniongyrchol yn ystod plentyndod yn ogystal ag (efallai'n fwy problemus) fuddiannau gohiriedig yn hwyrach mewn oedolaeth (Bateson, 2015; Pellegrini *et al*., 2007; Pellis a Pellis, 2009).

Yma, dylid nodi bod y gwahaniaeth rhwng meysydd gwybyddol, synhwyraidd a symudol wedi ei herio, gan ddangos sut y mae gweithredu a symudiad yn hollbwysig ar gyfer gweithredu goruchwyliol a sut y mae gwybyddiaeth yn ymgorfforedig ac wedi'i wreiddio yn yr amgylchedd (Archer a Siraj, 2015; Bergen, 2019; Koziol *et al*., 2012; Shaheen, 2014; Sriraman a Wu, 2020).[71] At hynny, mae llawer o ymchwil yn cyfeirio at y syniad y gallai chwarae 'helpu i gynhyrchu unigolyn sy'n fwy emosiynol gytbwys' (Pellis a Pellis, 2009, td. 98), yn enwedig mewn meysydd fel rheoleiddio emosiwn a systemau ymateb i straen sy'n helpu pan fyddwn yn wynebu digwyddiadau neu straen annisgwyl (Gray, 2019; Kellman a Radwan, 2022), gyda chydberthynas yn arbennig o gryf gyda mathau o chwarae cymdeithasol fel chwarae gwyllt (Marks *et al*., 2017; Pellis a Pellis, 2009; Sharpe, 2019).

Mae Sutton-Smith (2017) yn awgrymu rôl ar gyfer chwarae mewn goroesiad emosiynol trwy ymarfer emosiynau cignoeth mewn ffrâm cymharol ddiogel, gan hybu bywiogrwydd emosiynol bywyd a'n helpu i 'fyw'n fwy cyflawn yn y byd' (td. 35). Fodd bynnag, hyd yn oed gyda rhai o'r honiadau mwy gochelgar hyn, mae rhai'n awgrymu nad yw'r dystiolaeth gyfredol yn ddigon cryf a bod angen mwy o ymchwil (Sharpe, 2019), sy'n dangos cydberthynas ond nid yn angenrheidiol achosiant (Gray, 2019). Ystyrir y dystiolaeth yn fanylach trwy'r bennod hon.

Oherwydd ffocws yr adolygiad hwn, caiff syniadau ynghylch sut y mae chwarae'n cynorthwyo datblygiad eu hystyried trwy lens y berthynas rhwng chwarae a lles.

3.3.5 Astudio chwarae: methodolegau a dulliau

Mae honiadau, gwrthbrofion a gwrth-hawliadau o'r fath yn awgrymu bod angen inni ystyried sut y bydd ymchwilwyr a damcaniaethwyr yn cyrraedd eu casgliadau. Mae'r disgyblaethau academaidd amrywiol sydd wedi astudio chwarae'n gofyn gwahanol gwestiynau am chwarae ac yn cychwyn gyda gwahanol ddealltwriaethau am natur y byd a'n gallu i wybod amdano. Mae'r gwahaniaethau hyn yn amlwg yn yr ystod eang o dybiaethau damcaniaethol, methodolegau, dulliau ac ymagweddau tuag at ddadansoddi (Johnson a Dong, 2019; Smith, 2010; Tudge *et al*., 2011). Mae'r mwyafrif, fodd bynnag, yn cytuno y dylai cyffredinoliadau eang a damcaniaethau mawreddog sy'n codi o ymchwil am fuddiannau chwarae gael eu cynnig gyda chryn dipyn o bwyll. Mae'r adran hon yn ystyried rhai o'r tybiaethau damcaniaethol allweddol sy'n sail ar gyfer ymagweddau tuag at ymchwil a'u dulliau, gan nodi bod gan bob un eu cryfderau a'u cyfyngiadau.

Mae ymagweddau tuag at ymchwilio i chwarae plant wedi newid dros amser wrth i'r technolegau sydd ar gael (fel niwroddelweddu, ffonau clyfar neu'r amrywiaeth o gamerâu sydd ar gael) yn ogystal â'r tybiaethau sylfaenol newid. Er enghraifft, roedd damcaniaethau chwarae 'clasurol' (Ewro-Americanaidd) ar droad y bedwaredd ganrif ar bymtheg a'r ugeinfed ganrif wedi eu cyfyngu gan y dulliau ymchwil oedd ar gael ac roeddent wedi'u gwreiddio yn – ac yn gynnyrch – pryderon a diddordebau'r cyfnod, sef 'syniadau am wareiddiad, hil, greddf, ac esblygiad unllinellog' (Henricks, 2015d, td. 178). Yn ogystal, mae cyfrifon cyfoes am y damcaniaethau hyn yn ailadrodd syniadau unigol o'u gwaith (er enghraifft, damcaniaeth ymarfer Groos, neu ddamcaniaeth gwarged egni Spencer neu ddamcaniaeth atgrynhoad Hall), gan basio heibio rhai o'r syniadau mwy cymhleth a manwl y mae meddylwyr o'r fath yn eu cyflwyno (Henricks, 2015d). Ac, fel y dywed Burghardt (2019, td. 15), 'Mae'r damcaniaethau hyn i gyd wedi eu diwygio, eu beirniadu, eu diystyru, a'u wfftio, ond maent i gyd yn dal rhyw wirionedd am chwarae'.

[71] Gweler adran 3.5.3 am fwy ar hyn.

Positifiaeth a'i feirniadaethau

Roedd y syniadau mewn damcaniaethau chwarae clasurol wedi'u gwreiddio hefyd yn yr optimistiaeth bod realiti gwybodadwy a sefydlog i'w gael ynghyd â chred gadarn a chysegredig mewn dulliau gwyddonol allai ganfod a chyfathrebu'r realiti hwnnw. Mae'r fath 'bositifiaeth' yn ddamcaniaeth gwybodaeth (epistemoleg) sy'n sail i lawer o ymchwil i chwarae plant, yn enwedig mewn bioleg, niwrowyddoniaeth a rhai canghennau o seicoleg a chymdeithaseg, a gan y rheini sy'n defnyddio dulliau meintiol yn ogystal ag ansoddol. Gan adeiladu ar syniadau cynharach yr Oes Oleuedig, ymddangosodd positifiaeth ar ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg a dechrau'r ugeinfed ganrif ac roedd wedi'i wreiddio yn y dybiaeth o wirioneddau cyffredinol y gellir eu cael o ddata empirig trwyadl, dilys, ailadroddol a gwrthrychol (Park *et al*., 2020).

Weithiau, gelwir fersiynau manylach a chyfoes yn 'ôl-bositifiaeth' (gweler, er enghraifft, Zhao *et al*., 2019, ar waith Canolfan Ymchwil PEDAL ym Mhrifysgol Caergrawnt) neu 'realaeth feirniadol' (Alderson, 2016). Mae'r arddulliau hyn yn dal i ddadlau bod gwirioneddau i'w canfod, ond maent yn cydnabod cymhlethdod bywyd cymdeithasol yn ogystal â ffaeledigrwydd yr arsylwr, gan anelu i oresgyn y rhain trwy ddefnyddio nifer o arddulliau a dulliau triongli (Russell *et al*., 2017a). Mae Alderson (2016, td. 202) yn beirniadu'r nod o arsylwr niwtral mewn positifiaeth, gan awgrymu bod hyn yn 'gohirio barnau moesol … Pan mae ystyr yn cael ei wahanu oddi wrth fywyd uniongyrchol (epistemoleg oddi wrth ontoleg), gall cysylltiadau rhwng data a chasgliadau ymchwil a rhwng argymhellion a chreu polisïau'n ddiweddarach ymddangos fel lluniadau disylwedd'.

Mae'r etholegydd Robert Fagen, wrth fyfyrio ar ddamcaniaethau a modelau mathemategol ei ymchwil cynnar ei hun i chwarae anifeiliaid (Fagen, 1981), yn awgrymu bod 'y fenter astudiaethau maes, oedd unwaith yn chwyldroadol, ar ymddygiadau anifeiliaid yn dal i fod yn arlliwedig, fel y gellid deall' gyda'r gred optimistaidd mewn byd gwybodadwy (Sydnor a Fagen, 2012, td. 76). Mae'n nodi hefyd bod ganddo yntau ei amheuon ar y pryd, gan siarad am 'ddirgelwch dwfn' chwarae, amheuon a ailadroddwyd yn fwy diweddar (Fagen, 2011, td. 84). Caiff amheuon o'r fath eu hadlewyrchu'n aml hefyd mewn llawer o astudiaethau positifiaethol a'r damcaniaethau sy'n codi ohonynt, gaiff eu cynnig yn ochelgar gan amlaf gan eu cychwynwyr hyd yn oed os cânt eu mabwysiadu'n daer ac yn ddi-broblem gan eiriolwyr dros chwarae â'r bwriadau gorau (Burghardt, 2015; Fagen, 2011; Lillard *et al*., 2013; Pellegrini, 2009a; Smith, 2010).

Fodd bynnag, nid yw'r fath feirniadaeth o bositifiaeth, yn creu ple i osgoi agweddau o'r fath tuag at ymchwilio i chwarae. Yr hyn sy'n cael ei awgrymu yw y ceir *yn ogystal* gyfoeth o bosibiliadau mewn edrych y tu hwnt i'r ymchwiliad am sicrwydd a chroesawu natur 'wahanol' a 'diffyg plot' chwarae (Sydnor a Fagen, 2012). Mae cam o'r fath, yn ystod y blynyddoedd diwethaf, wedi cynhyrchu meddwl o'r newydd ym maes chwarae plant (er enghraifft, Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Lester, 2020; Pyyry, 2015; Pyyry a Tani, 2019; Rautio, 2013a; Rautio a Jokinen, 2016). Er hynny, mae'n dal i redeg yn groes i wleidyddiaeth y dirwedd ymchwil yn y DU. Yn y brifysgol neoryddfrydol entrepreneuraidd, mae'r agendâu ymchwil wedi eu dal yn y gofynion cystadleuol am gynhyrchu incwm a chynhyrchu gwybodaeth, a chaiff ymchwil sy'n tynnu i lawr yr ariannu mwyaf ei flaenoriaethu. At hynny, mae cyllidwyr ymchwil cyhoeddus a masnachol yn clustnodi ariannu'n unol â diddordebau llywodraethau a busnesau mewn ffyrdd sy'n breintio ymchwil meintiol, positifiaethol fydd yn hysbysu neu'n cyfiawnhau uchelgeisiau gwleidyddol a masnachol (Edwards, 2022).

- **Dulliau positifiaethol: ymchwil arbrofol:** mae rhai astudiaethau seicolegol a biolegol a'r mwyafrif o astudiaethau niwrowyddonol ar chwarae'n arbrofol, ac yn digwydd un ai o dan amodau labordy rheoledig neu mewn lleoliadau mwy naturiol (Burghardt, 2015; Smith, 2010). Mae'r astudiaethau hyn yn anelu'n fras i newid cyd-destunau normal, er enghraifft gyfoethogi neu amddifadedd chwarae, a gallant reoli'n haws y nifer o newidynnau allai ddrysu honiadau am achos ac effaith (Smith, 2010). Mae llawer o astudiaethau niwrowyddonol yn defnyddio anifeiliaid, yn enwedig lygod mawr, rhywogaeth hynod chwareus (Siviy, 2016). Mae dulliau'n cynnwys ymyriadau i newid prosesau gwybodaeth synhwyraidd a gweithgaredd yr ymennydd (yn cynnwys defnyddio niwrogemegion a chyffuriau eraill), dileu neu niweidio rai rhannau o'r ymennydd, ynysu a newidiadau eraill i'r amgylchedd, i gyd wedi'u cyfuno ag arsylwi ymddygiadau'n agos (Jackson a McGlone, 2020; Kellman a Radwan, 2022; Neale *et al*., 2018; Pellis *et al*., 2014). Gellir gofyn cwestiynau am etheg arbrofion o'r fath yn ogystal â pha mor bell y gall ymchwil o'r fath gael ei allosod i fodau dynol (Bovenkerk a Kaldewaij, 2015; Ram, 2019), yn anad dim oherwydd

gwahaniaethau yng nghymhlethdod ymddygiadau chwarae (Neale *et al*., 2018). Mae Halliwell (2018) yn dadlau, er bod gwahaniaethau ym maint yr ymennydd yn berthynol i'r corff, mae strwythur, ffisioleg gellol, prosesau a datblygiad ymennydd mamaliaid yn gymaradwy i fodau dynol, sy'n golygu y gellir cael rhywfaint o allosod gofalus o astudiaethau anifeiliaid i fodau dynol. Mae Panksepp (2016) yn dadlau'n rymus bod prosesau emosiwn cynradd y gellir eu hastudio trwy ddefnyddio dulliau niwrowyddonol gydag anifeiliaid sy'n homologaidd (yn yr un categori niwroesblygol) â bodau dynol. Tra bod ymchwil niwrolegol ar blant wedi defnyddio niwroddelweddu (fMRI), mae heriau i hyn o ran ymchwilio i chwarae gan 'ei bod yn anodd sicrhau'r lefel o reolaeth arbrofol a manwl gywirdeb amserol angenrheidiol … tra hefyd yn cadw'r nodwedd amrywiol, rydd y mae llawer yn ei ystyried yn nodwedd ddiffiniol chwarae' (Neale *et al*., 2018, td. 2).

- **Dulliau positifiaethol: arsylwi:** un dull ymchwil allweddol a ddefnyddir ar draws nifer o ffurfiau o ymchwil chwarae yw arsylwi, a gysylltir weithiau gydag arbrofion mewn ymchwil positifiaethol. Mae arsylwi'n caniatáu i ymchwilwyr weld beth yn union sy'n digwydd, yn hytrach na dulliau eraill fel cyfweliadau a holiaduron, sy'n dibynnu ar gyfrifon cyfranogwyr o'r hyn sy'n digwydd (Smith, 2011). Ond, waeth os yw'n cael ei gynnal mewn lleoliadau rheoledig neu naturiolaidd, gall yr hyn a welir ddal fod yn fater o ddealltwriaeth, dehongliad neu ogwydd yr ymchwilydd (Johnson a Dong, 2019; Lillard *et al*., 2015). Mewn ymchwil positifiaethol ac ôl-bositifiaethol, mae materion dilysrwydd a dibynadwyedd yn hollbwysig, ac mae hyn yn gofyn am offerynnau arsylwadol eglur sy'n helpu ymchwilwyr i godio ymddygiadau sy'n cael eu hymchwilio, gyda dulliau i hybu dibynadwyedd ar draws gwahanol ymchwilwyr; strategaethau samplo ac unedau mesur clir; a dadansoddiad ystadegol sydd wedi ei anelu at ganlyniadau gwrthrychol, dilys, dibynadwy a dyblygiadol (Johnson a Dong, 2019; Neale *et al*., 2018; Smith, 2011). Mae nifer o ddulliau codio arsylwadol yn bodoli; un enghraifft a ddefnyddir yn aml yw Graddfa Arsylwi Chwarae Rubin (2001), sy'n edrych ar agweddau cymdeithasol (codio ar gyfer chwarae unig, cyfochrog a grŵp) yn ogystal ag agweddau gwybyddol (chwarae ymarferol, chwarae adeiladol, chwarae dramatig, gemau gyda rheolau ac archwilio, gaiff ei drin fel dim-chwarae), pob un â diffiniadau eglur. Mae enghreifftiau diweddar eraill yn cynnwys graddfeydd a gynhyrchwyd gan ymchwilwyr (er enghraifft, Chazan, 2012; Engelen *et al*., 2018) a graddfeydd a gynhyrchwyd gan blant (er enghraifft, Barnett, 2013).

  Mae ymchwil positifiaethol sy'n defnyddio dulliau arbrofol yn ogystal â dulliau arsylwadol yn boblogaidd oherwydd ei fod yn ymddangos fel pe bae'n cynnig prawf gwrthrychol o fuddiannau chwarae yn amgylchiadau penodol yr ymchwil. Ond eto, hyd yn oed ble mae rhywfaint o reolaeth dros newidynnau dryslyd, gall cydberthynas ddal gael ei drysu gydag achosiaeth (Lillard *et al*., 2013; Smith, 2010). Yn ogystal, weithiau mae'n ddadleuol os gellir cyffredinoli canlyniadau y tu hwnt i'r astudiaeth ymchwil ei hun os yw maint y samplau'n fach ac os nad yw astudiaethau'n cael eu hailadrodd (Smith, 2010).

- **Dulliau positifiaethol: arolygon a holiaduron:** mae arolygon a holiaduron yn ddulliau cyffredin mewn astudiaethau meintiol neu ddulliau cymysg ar draws ystod eang o ddisgyblaethau, weithiau ochr yn ochr â dyddlyfrau neu ddyddiaduron, arsylwadau, cyfweliadau a dulliau eraill. Gallant fod yn ffynonellau gwybodaeth anuniongyrchol defnyddiol, wedi'u casglu'n effeithlon oddi wrth niferoedd mawr o ymatebwyr, ac os yw'r cwestiynau'n rhai caeëdig gydag ymatebion ticio blychau graddedig, maent yn hawdd i'w dadansoddi'n ystadegol (Johnson a Dong, 2019; Tudge *et al*., 2011). Fodd bynnag, mewn astudiaethau sydd â diddordeb mewn cyd-destun, gellir defnyddio cwestiynau mwy agored ynghyd â chyfleoedd am ymatebion testun agored, er bod arolygon ar eu pen eu hunain yn cynnig data cyd-destunol neu fanwl cyfyngedig (Tudge *et al*., 2011).

  Mewn llawer o astudiaethau, caiff rhieni ac oedolion eraill eu holi am chwarae plant (sy'n amlwg mewn adolygiadau systematig megis Audrey a Batista-Ferrer, 2015; Lambert *et al*., 2019; Umstattd Meyer *et al*., 2019; gweler hefyd Dodd *et al*., 2021b). Mae manteision i'r arddull hwn, am y rheswm y gallant ddarparu gwybodaeth dros gyfnodau hirach o amser neu ar draws ystod ehangach o gyd-destunau nag arsylwi neu gynnal profion (Bornstein, 2014). Fodd bynnag, mae cyfyngiadau amlwg i arddulliau o'r fath, yn cynnwys y ffaith y gall oedolion mewn gwirionedd ond adrodd ar yr hyn y maent yn ei wybod neu'n ei weld (Tudge *et al*., 2011), a bod profiadau'r plant eu hunain yn cael eu methu (Alderson, 2014). Yn aml, caiff canfyddiadau neu adroddiadau gan rieni eu cyfuno â dulliau eraill (Bornstein, 2014), yn cynnwys dulliau ar gyfer persbectifau plant, gan amlaf hefyd trwy ddefnyddio holiaduron neu ddyddlyfrau (er enghraifft, Han *et al*., 2018; Loebach *et al*., 2021), a thrwy hynny

alluogi ffurfiau ar driongli data tuag at gasgliadau mwy dilys a dibynadwy (Bornstein, 2014). Mae Archbell *et al*. (2020) yn awgrymu bod dyddiaduron a logiau dyddiol, yn enwedig mewn ymchwil sy'n ymwneud ag ymddygiad/patrymau chwarae plant, wedi tyfu'n fwy cyffredin na holiaduron, gan eu bod yn caniatáu ar gyfer ymatebion ehangach a mwy amrywiol, yn cynnwys gwybodaeth gyd-destunol.

Lluniadaeth

'Er mwyn bod yn werth ei astudio, nid oes raid i chwarae fod *ar gyfer* rhywbeth arall bob tro' (Cohen, 2019, td. 16).

Bydd positifiaeth yn cael ei wrthgyferbynnu'n aml gyda lluniadaeth (cymdeithasol), y cyfeirir ato weithiau fel deongliadaeth (Robson, 2011), er bod rhai gwahaniaethau. Mae athroniaethau cyffredinol lluniadaeth a deongliadaeth yn cynnwys ystod eang o safbwyntiau damcaniaethol sy'n gweithio'n gyffredinol gyda'r gred bod y byd (cymdeithasol) wedi ei lunio yn gymdeithasol, yn gyd-destunol a goddrychol, yn hytrach na bodoli fel realiti gwrthrychol sefydlog y gellir ei ddarganfod trwy ddulliau gwyddonol (Alderson, 2017; Hammersley, 2016; Spencer *et al*., 2014; Weinberg, 2014). Mae ymchwilwyr sy'n gweithredu o safbwynt lluniadol yn anelu llai i ganfod esboniadau angenrheidiol a digonol am y byd cymdeithasol a mwy i hybu dealltwriaethau cymdeithasol gyfiawn, gan edrych ar y ffordd y mae pobl yn creu ystyr o'u bywydau. Mae pennu syniadau, fel diffiniad o chwarae neu oedrannau a chyfnodau o ddatblygiad plant, yn diriaethu'r ffenomena hyn ac yn atal ffyrdd newydd a gwahanol o'u deall, ac felly gall peth o waith dehonglwyr olygu *dad*luniadu credau traddodiadol (Weinberg, 2014). Mae herio'r syniad hanfodol bod agweddau o fywyd cymdeithasol yn 'naturiol' ac felly'n ddigyfnewid yn ymgais sy'n ceisio trefniadau cymdeithasol mwy cyfiawn (Alanen, 2015). Mae angen i safbwynt o'r fath gydnabod bod yr ymchwilwyr a'r rhai sy'n cael eu hymchwilio wedi'u lleoli o fewn ac yn cynhyrchu cyd-destunau penodol, felly nid yw gwrthrychedd yn bosibl nac yn ddymunol, ond mae atgyrchedd yn bwysig (McDonnell, 2022; Pyyry, 2015; Shier, 2022; Weinberg, 2014).

Fodd bynnag, ni ellir gosod positifiaeth a lluniadaeth fel athroniaethau ymchwil fel elfennau cyferbyniol deuaidd, gyda'r ddwy ochr yn anelu i ddim ond lleihau neu ddiystyru'r llall, er gwaethaf yr hyn sy'n ymddangos fel bwlch amhontiadwy rhwng y ddwy fydolwg (Weinberg, 2014). Mae safbwyntiau manylach o fewn a'r tu allan i'r ddwy athroniaeth hyn (gweler yr adran ar 'y tu hwnt i luniadaeth' isod) ynghyd â dialog rhyngddisgyblaethol beirniadol wedi helpu i ddiddymu deuoliaethau gorsyml, fel yr hyn a geir rhwng ymchwil meintiol ac ansoddol (Doyle *et al*., 2016; Given, 2017; Weinberg, 2014). Defnyddir dulliau cymysg yn aml i ddarparu cydbwysedd a gweithio gyda gwahaniaethau, i gasglu data ystadegol a manylion cyfoethog (er enghraifft, Beresin, 2014; Marsh *et al*., 2020; McNamara *et al*., 2018a; McNamara *et al*., 2018b; Oliver *et al*., 2011). Mae Horton a Kraftl (2018a, td. 218) yn nodi bod llawer o ymchwil i ddaearyddiaethau chwarae plant yn amlygu '*un ai* ddatganiadau macroddaearyddol, cyffredinol am chwarae *neu* neilltuolrwydd microddaearyddol y chwarae ei hun'. Maent yn dadlau eu hachos dros ystyried sut y mae'r grymoedd gwleidyddol-gymdeithasol ar lefel macro yn croestorri gyda bywydau chwarae bob dydd plant.

Mae astudiaethau lluniadol o chwarae plant yn tueddu i ganolbwyntio nid ar bwysigrwydd chwarae ar gyfer datblygiad plant unigol ond mwy ar ystyron a phrofiadau o chwarae (Meire, 2007), ei fuddiannau torfol ar lefel grŵp (Henricks, 2015a; Meire, 2007), ac ar sut a ble y mae plant yn chwarae (Evans a Horton, 2016; Meire, 2007). O ganlyniad, mae astudiaethau sy'n defnyddio'r arddulliau hyn yn fwy amlwg (ond nid yn gyfan gwbl) ym mhenodau 4 a 5 o'r adolygiad hwn.

Dulliau mewn ymchwil ansoddol o bersbectif lluniadol

O ystyried nodau ymchwil lluniadol, mae bron a bod yn ansoddol ac anwythol trwy ddiffiniad. Mae dulliau allweddol ar gyfer astudio chwarae plant yn cynnwys arsylwi, cyfweliadau a grwpiau ffocws, ac ystod gynyddol o ddulliau creadigol a ddefnyddir mewn ymchwil gyda phlant yn hytrach nag arnynt. Er bod dulliau fel arsylwi a chyfweliadau'n cael eu defnyddio mewn ymchwil positifiaethol, mae eu dyluniad, bwriad, gweithrediad a dadansoddiad yn amrywio.

Mewn arddulliau ansoddol, fel ethnograffeg, arsylwi yw'r dull a ddefnyddir fwyaf o bell ffordd ac fe'i defnyddir yn aml ochr yn ochr â dulliau eraill nid i fesur ond i ennill dealltwriaeth (Meire, 2007). Y nod yma yw disgrifiad cyfoethog neu swmpus yn hytrach na chategoreiddiad. Gyda'r astudiaethau hyn, mae'r arsylwadau mewn lleoliadau bob dydd dros gyfnod o amser, ac mae ymchwilwyr yn tueddu i fod yn fwy cyfrannog yn hytrach nag arsylwi o safbwynt ar wahân (Johnson *et al*., 2015; Rosen, 2015a). Mae arsylwi cyfranogwyr fel hyn (neu, efallai'n fwy cywir fel yr awgryma Woodyer [2008], gyfranogiad sylwgar) yn cynnwys mwy na dim ond gweld, gan ddefnyddio'r synhwyrau i gyd, er enghraifft clywed ac weithiau ymuno â sgyrsiau plant neu eu hanesion am eu chwarae, ond hefyd y profiad ymgorfforedig o fod yno, bod yn ymwybodol o iaith gorfforol, tôn, symudiadau, profiadau a rennir, cyffyrddiad, teimlad teganau penodol neu wrthrychau eraill, blas, hyd yn oed arogl a theimladau. Weithiau mae'r ffyrdd eraill hyn o synhwyro plant yn croesddweud yr hyn a welir, gan ddod â'r ymchwilydd (a'u dehongliad lleoledig) i mewn i'r ymchwil: 'nid yw'r modd y byddwn yn cofnodi arsylwadau'n ddrych ar realiti ond yn ddetholiad, wedi ei siapio gan ein categorïau o feddwl' (Albon a Rosen, 2014, td. 88). Mae recordiadau fideo yn ddefnyddiol ar gyfer ffocws ar weithredoedd a rhyngweithiadau manwl ac ar yr hyn mae plant yn ei ddweud, er fel y noda Meire (2007), nid ar gyfer y sgyrsiau neu'r gweithredoedd hynny sy'n gudd a/neu'n gyfrinachol, ac mae sain yn aml yn anodd i'w ddal ar iard ysgol swnllyd (Richards, 2011). Mae Albon a Rosen (2014) yn nodi hefyd na ellir gwahanu arsylwi oddi wrth bopeth arall sy'n digwydd: mae plant yn corffori arsylwi yn eu harferion, gwneud sylwadau neu ofyn cwestiynau ar yr hyn allai arsylwyr fod yn eu cofnodi a phwy y gallent ddweud wrthynt; gall yr arsylwadau eu hunain gael eu defnyddio i 'osod' plant mewn categorïau a gynhyrchir gan oedolion.

Mae cyfweliadau, grwpiau ffocws a sgyrsiau'n ddulliau cyffredin hefyd, efallai'n fwy gydag oedolion, ble maent yn tueddu i gael eu defnyddio un ai i gasglu eu sylwadau ar chwarae plant fel gweithwyr proffesiynol neu aelodau o'r teulu (er enghraifft, Atkinson *et al*., 2017; Lee *et al*., 2015; Long *et al*., 2014) neu eu hatgofion eu hunain o chwarae'n ystod plentyndod (er enghraifft, Farley *et al*., 2020; Harris, 2017). Mae llawer o astudiaethau sy'n siarad gyda rhieni yn siarad hefyd gyda'r plant (er enghraifft, Krishnamurthy, 2019; Long *et al*., 2014). Mae eraill sydd ond yn siarad gyda'r plant (er enghraifft, Howard *et al*., 2017; Kapasi a Gleave, 2009; McDonnell, 2019; Sandseter, 2010). Mae cyfweliadau, grwpiau ffocws a sgyrsiau mewn ymchwil lluniadol, ansoddol yn tueddu i fod yn lled-strwythuredig a phenagored, gan mai'r nod yw casglu manylion cyd-destunol a'r ystyron y bydd cyfweleion yn eu cysylltu â chwarae plant.

Defnyddir arsylwi a sgyrsiau'n aml mewn cyfuniad â dulliau eraill, yn cynnwys dulliau seiliedig ar y celfyddydau, creadigol, gweledol, ymgorfforedig ac amlfodd (Beresin, 2014; Glenn *et al*., 2012; Marsh a Bishop, 2013; McDonnell, 2019; Potter a Cowan, 2020; Willett, 2015). Un enghraifft yw arsylwadau Potter a Cowan (2020) o blant ar iard ysgol, a ddefnyddiodd ddulliau amlfodd o gynhyrchu data gan oedolion yn ogystal â phlant yn cynnwys nodiadau maes, ffotograffau, recordiadau sain, recordiadau fideo ar lefel llawr ac aer, recordiadau drôn a chyfweliadau gyda'r plant (dulliau oedolion) ochr yn ochr â theithiau tywysedig o'r iard ar fideo, cyfweliadau plentyn-i-blentyn, darluniau/mapiau o'r iard a gemau a recordiadau GoPro yn defnyddio brest-harnais (dulliau plant). Nid yw dulliau o'r fath yn anelu am ganfyddiadau dyblygiadol a chyffredinol ond yn hytrach maent yn anelu i 'gynrychioli bydoedd "aflêr" a "chaleidosgopig" chwarae plant' fel math o greu ystyr (Potter a Cowan, 2020, td. 251).

Mae mapio wedi'i ddefnyddio mewn nifer o astudiaethau sy'n archwilio perthnasau plant gyda mannau sefydliadol yn ogystal â chyhoeddus (er enghraifft, Horgan *et al*., 2022; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Kearns *et al*., 2016; Krishnamurthy, 2019; Mitchell ac Elwood, 2012; Owens, 2018; Russell a Stenning, 2022; Russell *et al*., 2020, 2021). Mae arddulliau wedi cynnwys arnodi mapiau sy'n bodoli eisoes, defnyddio mapiau ar-lein neu'r plant yn creu eu mapiau eu hunain. Mae mapio'n cyflwyno persbectif daearyddol i chwarae plant, gan edrych ar amodau gofodol bywydau plant a'r perthnasau grym yn y broses o gynhyrchu gofod.

Defnyddir ffotograffiaeth hefyd i gynnwys plant mewn ymchwil gofodol, yn aml ar y cyd â chyfweliadau (er enghraifft, Arvidsen a Beames, 2019; Bourke, 2017; Mitchell ac Elwood, 2012; Owens, 2018; Pyyry, 2015). Yn yr un modd ag arddulliau gweledol a/neu ymgorfforedig eraill fel darlunio, mapio a cherdded, gall ffotograffiaeth helpu i symud ymchwil y tu hwnt i ffiniau iaith rhesymoli (Pyyry, 2015) a gall hefyd wasgaru pŵer yr ymchwilydd (McDonnell, 2019). Mae Mitchell ac Elwood (2012) yn awgrymu bod y broses o arferion cynrychioliadol, fel cynhyrchu gweithiau celf, ffotograffau a mapiau, yn arwain at sgyrsiau sy'n rhoi 'cyfle prin i blant fynegi eu hunain yn gyhoeddus mewn

perthynas â'r byd mawr yn gyffredinol' (Mitchell ac Elwood, 2012, td. 797). Mae mynegi yma'n cyfeirio at allu cynrychioli eu bywydau drostynt eu hunain yn ogystal â'r syniad o greu cysylltiadau, er enghraifft gydag eraill y mae eu profiadau'n debyg, a gyda pherthnasau gwleidyddol strwythurol ac arferion sy'n dylanwadu a dominyddu.

Mae methodolegau cerdded wedi'u defnyddio hefyd mewn ymchwil chwarae, ble bydd plant yn cerdded cymdogaethau gydag ymchwilwyr gan adrodd am eu perthnasau gyda'r gofod a ble maent yn chwarae (Aminpour *et al*., 2020; Carroll *et al*., 2019; Horgan *et al*., 2022; Horton *et al*., 2014; Kearns *et al*., 2016; Leyshon, 2016). Gall dulliau o'r fath amlygu gwleidyddiaeth cynyrchiadau gofodol (Carroll *et al*., 2019). Mae cerdded yn ymarfer corfforol, cymdeithasol a gwleidyddol sydd hefyd yn emosiynol-affeithiol o ran cysylltiadau gydag eraill (yn cynnwys bodau annynol a gwrthrychau materol) a pherthnasau gofodol (Horgan *et al*., 2022; Horton *et al*., 2014). Fel gyda dulliau gofodol eraill fel mapiau a ffotograffiaeth, mae'r arddull hwn yn amlygu doethineb y plant eu hunain am eu bywydau a'u gofodau eu hunain, yn ogystal ag amlygu eu rôl yn y gwaith o gyd-gynhyrchu cymunedau a gofodau lleol (Horgan *et al*., 2022). Mae'n werth pwysleisio nad yw dulliau creadigol o'r fath fel creu mapiau, tynnu lluniau a mynd am dro yn newydd o reidrwydd, a'u bod wedi'u defnyddio yng ngwaith clasurol pobl fel Roger Hart (1979) a Robin Moore (1986), fel y disgrifiwyd yn Chawla (2015).

Y tu hwnt i luniadaeth

Mae Marks-Tarlow (2010, td. 34) yn amlinellu'r angen am feddwl y tu hwnt i arddulliau traddodiadol tuag at ymchwil:

> 'Tra bo gwyddoniaeth linellol yn ddefnyddiol ar gyfer categoreiddio natur a chasglu ffeithiau, bydd hynodrwydd celfydd chwarae'n aml yn osgoi ei ddulliau seiliedig ar ymchwil. Bydd cyflawnder chwarae'n chwalu o dan ymchwil traddodiadol.'

Yn ogystal, mae Alanen (2015) yn dadlau efallai bod lluniadaeth wedi colli ei botensial chwyldroadol gwreiddiol wrth iddo dyfu'n hunan-gyfeiriadol ac weithiau ymestyn y tu hwnt i hygrededd mewn haeriadau bod popeth wedi ei luniadu'n gymdeithasol. Mae llawer o'r dulliau a ddisgrifir uchod yn cael eu defnyddio hefyd yn yr hyn a elwir weithiau'n ymchwil ôl-luniadol (Lenz Taguchi, 2012), ond mewn gwahanol ffyrdd sy'n anelu i ailystyried 'y mathau o wybodaeth yr ydym yn eu ceisio' (Woodyer, 2008, td. 354), gan gwestiynu cysyniadau ymchwil ansoddol creiddiol megis data, llais, themâu, canfyddiadau a chyfranogwyr (Mayes, 2019).

Ceir cyffelybiaethau yma gyda'r newidiadau mewn astudiaethau plentyndod a amlinellir ym mhennod 2, ble y daeth lluniadaeth bron yn uniongrededd ar gyfer yr astudiaethau cymdeithasol 'newydd' o blentyndod (Alanen, 2015; Wyness, 2019), gan atgynhyrchu elfen ddeuaidd natur/diwylliant a chymylu bioleg a materoldeb bywydau plant (Kraftl a Horton, 2019; Lee a Motzkau, 2011; Prout, 2005, 2011; Ryan, 2011; Woodyer, 2008). Bu hefyd symudiadau tebyg mewn safbwyntiau athronyddol wrth ymchwilio i chwarae, y enwedig yn nisgyblaethau academaidd daearyddiaethau plant ac, i raddfa lai, cymdeithaseg.

Mae pennod 2, adran 2.2.4 yn cyflwyno meddwl mwy diweddar o ymagweddau ôl-ddynol, materol newydd ac anghynrychioladol tuag at astudio plentyndod. Mae'r syniadau hyn hefyd wedi dechrau ymddangos mewn ysgolheictod chwarae, er nad ydynt mor gyffredin ac y maent mewn astudiaethau plentyndod yn fwy cyffredinol neu ymchwil mewn addysg. Yn gryno, mae'r arddulliau hyn yn talu sylw i'r hyn a fethir trwy bennu, categoreiddio a chynrychiolaeth bositifiaethol o fywyd, a thrwy'r 'fethodoleg ansoddol ddyneiddiol ble mae gwybod yn cael ei freintio dros fod a ble mae rhesymeg gynrychioliadol yn mynnu bod geiriau neu destun neu ddata ymchwil yn gallu cael ei amnewid am y byd' (Rautio a Jokinen, 2016, td. 45). Yn hytrach, mae sylw'n troi at fanylion, unigolrwydd, gwahaniaeth, newid parhaus, cyrff, symudiad, affaith, perthynoledd a mater. O'r persbectif hwn, mae chwarae'n ymddangos trwy gyfarfyddiadau rhwng cyrff (dynol, annynol, sefydliadol), gwrthrychau materol, tirweddau, hanesion, dymuniadau a llawer mwy (Änggård, 2016; Jones a Holmes, 2014; Kraftl a Horton, 2019; Lester, 2020; Marsh a Bishop, 2013; Mereweather, 2020; Procter a Hackett, 2017; Rautio, 2013a; Rautio a Winston, 2015; Woodyer, 2008).

Mae ymagweddau tuag at ymchwil yn arbrofol, nid yn yr un ystyr â'r arbrofion labordy rheoledig mewn ymchwil positifiaethol, ond gellid meddwl a sôn am synnwyr agored o 'beth pe bae?' a 'beth arall?' chwilfrydig am chwarae plant all ddad-diriogaethu ffyrdd arferol o feddwl amdano (Lester, 2020; Mayes, 2019). Nid yw astudiaethau'n ymdrin â'r hyn allai chwarae ei olygu, un ai i blant eu hunain neu i'w datblygiad, ond gyda'r hyn gaiff ei gymylu'n ystod y broses o chwilio am ystyr, sef, yr hyn sydd o bwys, a sut y mae 'mater' yn tyfu i fod o bwys (Änggård, 2016; Rautio a Jokinen, 2016). Ni chynigir athroniaeth o'r fath i ddisodli'r hyn aeth o'i blaen, fel ffurf cynnydd llinellol ar gyfer deall y byd, ond fel ffurf gynhyrchiol: ffordd o weithio 'y ddau/ac' yn hytrach nag 'y naill neu'r llall' (Lester, 2020; Mayes, 2019). Mae cwestiynau'n symud oddi wrth edrych ar ystyr i edrych ar sut y bydd chwarae'n ymddangos mewn ffyrdd perthynol, ymgorfforedig ac ar berfformiad, gan edrych y tu hwnt i 'leisiau' plant i gamau gweithredu mwy ymgorfforedig (Lester, 2020; Mayes, 2019; Woodyer, 2008).

Mae rhai, ond nid pob un, o'r ymchwilwyr sy'n gweithio yn y maes hwn yn disgrifio'u gwaith fel 'ymchwiliad ôl-ansoddol' (Lather, 2013, 2015; St. Pierre, 2013, 2015, 2018, 2019). Mae'r term wedi'i ddefnyddio mewn gwahanol ffyrdd, ond mae fel arfer yn disgrifio ffurfiau o ymchwiliad, yn bennaf mewn addysg, sy'n ystyried cyfarfyddiadau ymchwil fel elfennau sy'n cynhyrchu ac ail-bresenoli (gwneud yn bresennol unwaith eto) yr hyn sydd o bwys yn hytrach na chynrychioli ffurfiau o realiti (Rautio a Jokinen, 2016). Mae St. Pierre (2018, 2019) yn dadlau nad yw'n bosibl bod dulliau neu hyd yn oed fethodoleg sy'n bodoli eisoes all ddynodi ymchwil fel bod yn ôl-ansoddol, gan fynd cyn belled â dweud ei bod yn 'ddi-fethodoleg' (St. Pierre, 2019, td. 3) ac yn codi o ymgysylltiad dwfn gyda'r hyn sydd wedi tyfu'n ganon derbyniedig (Gerrard *et al*., 2017) o athroniaeth a theori.

Mae eraill sydd wedi defnyddio dulliau ymchwil adnabyddadwy wedi defnyddio'r term 'methodoleg ddiffreithiol' (Fox ac Alldred, 2021b) neu ddadansoddiad diffreithiol (Lenz Taguchi, 2012; Mazzei, 2014; Mereweather, 2020). Mae'r dull hwn yn anelu hefyd nid i adlewyrchu realiti (i ddehongli neu chwilio am ystyr) ond i archwilio gwahanol batrymau, fel a gynhyrchir trwy ddiffreithiad (Russell *et al*., 2017a) a mapio ble maent yn digwydd (Fox ac Alldred, 2021b). Mae dadansoddi yn galw hefyd am gysylltiad dwfn gyda'r damcaniaethau, gan eu darllen trwy'r data a dealltwriaethau er mwyn gweld pa ffyrdd newydd o feddwl allai ymddangos.

Er enghraifft, mae Pyyry (2015) yn dadlau bod defnyddio ffotograffau'n unig fel 'data' yn berygl o'u hanfodoli, a bod y gweledol yn ddim ond un ffordd o synhwyro'r byd. Mae'r gweithredoedd o gerdded a thynnu lluniau'n weithredoedd o fyw gyda gofod cyhoeddus mewn ffyrdd sy'n ymgorfforedig yn ogystal â gwybyddol, gan gynhyrchu meddyliau am elfennau bob dydd. Yn yr ystyr hon, a gan dynnu ar waith Ingold (2000), mae Pyyry yn awgrymu bod deall y byd yn ymwneud llai â lluniadau cymdeithasol ac y mae ag ymgysylltu, sy'n weithred o breswylio. Cafodd siarad am y ffotograffau wedyn ei hystyried nid fel proses o dynnu data o'r lluniau ond fel digwyddiadau a chyfarfyddiadau ble roedd y ffotograffau'n cyfranogi ochr yn ochr â holl agweddau eraill y cyfarfyddiad, yn cynnwys synau ac ymyriadau allanol a'r ymchwilydd ei hun.

Tra bod ymagweddau o'r fath yn cynnig dealltwriaethau newydd, ceir beirniadaethau, yn cynnwys gan y rheini sydd hefyd yn gweithio gydag ac sy'n gyseiniol gydag athroniaethau ôl-ddynol a materol newydd. Er enghraifft, mae ei ganon damcaniaethol sylfaenol a'i gysyniadau allweddol, fel perthynoledd, materoldeb, symud a newid, eu hunain yn cyflawni toriad penodol sy'n eithrio ffyrdd eraill o feddwl gan, o bosibl, sefydlu gwrthwynebiad deuolaidd rhwng ymagweddau o'r fath ac ymchwil ansoddol dyneiddiol (Fox ac Alldred, 2021b; Gerard *et al*., 2017). Yn ogystal, bydd toriadau o'r fath yn ymddangos yn anochel o safbwyntiau personol yr ymchwilydd a'u safle yn y byd; tra bod goddrychedd o'r fath yn cael ei gydnabod mewn dulliau lluniadol tuag at ymchwil, mae Fox ac Alldred (2021b, td. 7) yn awgrymu y gallai dadansoddi diffreithiol fod yn 'un o'r dulliau dadansoddol mwyaf ymchwilydd-ganolog a chyd-destun-ddibynnol a ddyfeisiwyd hyd yma'. Mae hyn, ynghyd â damcaniaethu dwys all fod yn anodd eu deall (Gerrard *et al*., 2017) yn creu problemau o ran siarad gyda llunwyr polisïau ac ymarferwyr proffesiynol. Mae ffiniau'r arddull yn eithrio unrhyw gydweithrediad gyda dulliau eraill, ac o ganlyniad yn cyfyngu ar ei effeithiolrwydd i ddylanwadu ar bolisi ac arfer proffesiynol tuag at gyfiawnder cymdeithasol (Fox ac Alldred, 2021b). Mae beirniadaethau eraill yn cynnwys y sylw bod rhoi ffocws ar y 'newydd' yn cymylu hanes a'i berthnasau grym cysylltiedig (Gerrard *et al*., 2017; Mayes, 2019) mewn ffyrdd all fod yn ddadgyd-destunol a dadwleidyddol (Horton a Kraftl, 2018b), ac sy'n dileu athroniaethau nad ydynt yn Ewro-Americanaidd (er enghraifft, athroniaethau brodorol) sydd wedi hen ddiganoli

bodau dynol a thalu sylw i'r materol (Mayes, 2019). Er hynny, ceir astudiaethau sy'n gweithio gyda'r diffreithiol, y materol a'r perthynol i amlygu materion sy'n ymwneud â gwleidyddiaeth, er enghraifft dadansoddiad Pyyry a Tani (2019) o berthynas chwareus pobl ifanc gyda gofod cyhoeddus a hongian o gwmpas. Mae dadansoddiad Horton a Kraftl (2018b) o'r prosesau cymdeithasol-faterol angerddol ac annymunol ar brydiau gododd y plant wrth siarad am eu maes chwarae lleol yn ymdrin â chysyniadau anghynrychioladol a materol, gan adleisio rhai o'r beirniadaethau blaenorol, tra hefyd yn herio delfrydu chwarae plant y tu allan ac amlygu materion hil, crefydd, dosbarth a thlodi sydd 'wedi-eu-cuddio-yn-y-golwg'.

Beth am blant mewn ymchwil chwarae?

Mae'r adran hon yn ystyried pwyntiau allweddol yn y llenyddiaeth cyfoes bythol gynyddol ar blant eu hunain mewn ymchwil chwarae fel gwrthrychau, testunau, cyfranogwyr ymchwil a chyd-ymchwilwyr. Mae'r materion yma'n cwmpasu gwerth epistemolegol yn ogystal ag etheg ymchwil empirig ar chwarae plant. Fel arwydd o'r lefel o ddiddordeb yn y pwnc hwn, cyflwynodd chwiliad academaidd penagored (yn Saesneg) am 'ymchwil gyda phlant' dros 430,000 o ganlyniadau. Bellach, mae nifer cynyddol o lyfrau ymarferol yn ogystal ag academaidd ar gael, ambell un ar ei ail neu drydydd argraffiad, sy'n tystio i dirwedd fythol newidiol o brofiad, myfyrdod a meddwl (mae rhywfaint o enghreifftiau o'r llyfrau hyn yn cynnwys Albon a Rosen, 2014; Christensen a James, 2017; Coyne a Carter, 2018; Greig *et al*., 2013; Groundwater-Smith *et al*., 2015).

Fel y disgrifiwyd uchod, mae dulliau ar gyfer ymchwilio i chwarae plant wedi ehangu o ymchwil arbrofol cynnar *ar* blant i ddulliau mwy cyfranogol (Cuevas-Parra a Tisdall, 2019; Gallacher a Gallagher, 2008; Mayes, 2019), fel bod ymchwil cyfranogol wedi tyfu'n 'safon aur' (Hammersley, 2016, td. 113). Mae llawer o hyn yn ymwneud â mabwysiadu Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP), a'r twf mewn diddordeb yng nghyfranogiad plant yn fwy cyffredinol. Mae'r rheini sy'n ymchwilio o bersbectif seiliedig ar hawliau'n siarad am 'hawl plant i gael eu hymchwilio'n gywir', term a ddefnyddiwyd gan Ennew a Plateau (2004), ond cysyniad sydd â hanes llawer hirach, ac sydd wedi'i fabwysiadu'n fwy cyffredinol (er enghraifft, Beazley *et al*., 2009; Graham *et al*., 2013). Tyfodd ymchwil rhyngwladol seiliedig ar hawliau'n sylweddol wedi mabwysiadu CCUHP, yn anad dim oherwydd bod rhaid i Wladwriaethau sy'n Barti gyflwyno adroddiadau rheolaidd i Bwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, ac felly roedd angen casglu gwybodaeth i hysbysu hyn. Er mwyn cefnogi hyn, sefydlodd partneriaeth ryngwladol gydweithrediadol Ymchwil Moesegol yn Cynnwys Plant (ERIC), sy'n cynnig adnoddau i gynorthwyo ymchwilwyr, yn cynnwys siarter rhyngwladol. Egwyddorion craidd y siarter yw parch, budd a chyfiawnder (Graham *et al*., 2013). Gan greu cysylltiadau gyda'r erthyglau CCUHP a restrir isod, mae Beazley *et al*. (2009, td. 370) yn dadlau y dylai ymchwil fod yn gyfranogol, defnyddio dulliau sy'n annog cyfranogiad o'r fath, amddiffyn plant rhag niwed o'r ymchwil a bod o ansawdd uchel:

> 'yr hawl i leisio barn (erthygl 12), yr hawl i ryddid mynegiant gan ddewis cyfrwng o ddewis y plentyn (erthygl 13); yr hawl i amddiffyniad rhag unrhyw ffurf ar gam-fanteisio sydd heb eu hymdrin mewn erthyglau eraill (erthygl 36); a'r hawl i'r safonau uchaf posibl gael eu defnyddio mewn gwaith gyda phlant (erthygl 3.3)'.

Gall ymchwil cyfranogol o ansawdd uchel, yn ôl Beazley *et al*. (2009), ddefnyddio ystod o ddulliau'n cynnwys rhai creadigol, ond yn y pen draw mae hefyd angen bod yn wyddonol, systematig ac yn agored i ddadansoddiad ystadegol, yn enwedig os mai'r pwrpas yw dylanwadu ar bolisi ac ymarfer. Fodd bynnag, tra gall ymchwil cyfranogol ymddangos fel ei fod yn cynnig dirnadaeth ddyfnach, i helpu i oresgyn anawsterau oedolion wrth ddeall plant ac i fod yn fwy democrataidd, nid yw datblygiadau o'r fath heb eu problemau (Alderson, 2012; Gallacher a Gallagher, 2008; Hammersley, 2016; Mayes, 2019; Thomson, 2007). Mae Bodén (2021) yn disgrifio sut y caiff etheg ymchwil cyfranogol eu beirniadu'n aml ar raddfa symudol o ymchwil ar, i, gyda, ar gyfer a gan blant, ond daw i'r casgliad bod hyn yn orsyml yn ymarferol, gan fod etheg yn aflêr, dynamig ac wedi'i gyd-destunoli. Yn aml, bydd y gosodiadau hyn yn ymblethu, er enghraifft, gall ymchwil *ar* blant arwain at newidiadau sydd o fudd i blant eraill, sy'n golygu y gall hefyd fod *ar gyfer* plant. Anaml y bydd trafodaethau trwyadl ynghylch etheg mewn astudiaethau ymchwil *ar* blant yn cael eu disgrifio'n llawn mewn adroddiadau ac erthyglau, gan o bosibl arwain at y gamdybiaeth eu bod yn cael eu hystyried lai nag mewn ymchwil gyda neu gan blant (Bodén, 2021).

Efallai mai un cwestiwn beirniadol cychwynnol fyddai i ofyn sut allai ymchwil cyfranogol fod o fudd i'r plant sy'n cytuno i fod yn rhan ohono. Awgryma Alderson (2012) nad yw llawer ohono yn fuddiol iddynt, y tu hwnt i unrhyw fuddiannau o'r broses gyfranogi. Os caiff yr ymchwil ei gyhoeddi ac os caiff ei argymhellion eu gweithredu, mae'n debyg y bydd unrhyw newid yn digwydd ymhell wedi i'r cyfranogwyr allu elwa ohono. Mae Cuevas-Parra a Tisdall (2019) yn cyflwyno gwrth-hawliad i hyn, gan ddyfynnu corff cynyddol o lenyddiaeth sy'n dangos sut y mae ymchwil cyfranogol wedi cysylltu canfyddiadau plant gyda'r rheini all ac sydd wedi gwneud newidiadau sy'n gwneud eu bywydau hwy a bywydau plant eraill yn well. Mae Ymchwil Gweithredol Cyfranogol (Derr a Taranti, 2016; Owens, 2018; Terada *et al*., 2018) yn anelu'n groyw i wneud newidiadau, ac mae hyn wedi'i wreiddio yn nyluniad yr ymchwil. Er enghraifft, cynhyrchodd ymchwil Owens (2018) gyda phobl ifanc ar eu teimladau o gael eu heithrio a'u ceryddu mewn parciau lleol arddangosfeydd, digwyddiadau a llyfr comics wnaeth ymgysylltu â llunwyr polisïau, gan arwain hefyd at waith dilynol pellach. Er hynny, mae'n gwestiwn dilys ddylai wneud i ymchwilwyr aros a meddwl.

Ail gwestiwn am y dybiaeth ynghylch gwerth epistemolegol ymchwil cyfranogol yw os allai plant roi cyfrif mwy dilys am eu chwarae y gellir ei ennill trwy arsylwi neu offerynnau ymchwil eraill. Hyd yn oed mewn ymchwil cyfranogol, mae'n dal i fod yn wir y gallai ambell blentyn ddweud yr hyn y mae'n ei feddwl y mae'r ymchwilydd am iddynt ei ddweud (Albon a Rosen, 2014), gan nad yw ymchwil yn digwydd ar wahân i strwythurau dyddiol pŵer a goruchafiaeth. Mae rhai wedi cwestiynu os all plant 'wybod' am eu chwarae eu hunain ac wedyn, os allant fynegi hyn i ymchwilwyr sy'n oedolion (Gallacher a Gallagher, 2008; Hughes, 2012; Lester, 2013b), ac maent hefyd wedi cwestiynu'r dybiaeth bod 'hunan' unigol, creiddiol a sefydlog y gellir ei fynegi mewn iaith (Mayes, 2019). Mae'r syniad o 'lais' wedi ei feirniadu yn y dulliau ôl-luniadol a ddisgrifir uchod. Os caiff cyfryngiad ei weld fel bod yn radicalaidd berthynol, fel ei fod yn codi o gyfarfyddiadau yn hytrach na bod yn berchen i unigolion,[72] yna mae hyn yn wir am lais hefyd, sy'n 'ymddangos o berthnasau ymysg gwrthrychau, gofodau, affeithiau, cyrff, disgyrsiau, testunau, a theori, mewn trefniadau ac ail-drefniadau sy'n symud yn ddynamig (Mayes, 2019, td. 1193). Felly, mae lleisiau, yn newidiol, yn lleoledig ac yn rhannol ac ni ddylid eu cymhlethu gyda gwirioneddau sefydlog a chyffredinol.

Nid yn unig mae'r syniad o blant yn cynrychioli eu bywydau eu hunain yn broblemus, ond felly hefyd mae'r estyniad o hyn i gynrychioli pob plentyn, yn cynnwys y rheini sydd ddim yn cyfranogi mewn ymchwil (Mayes, 2019), un ai o ran bod yn gyfranogwyr dynodedig, neu unwaith yn y cyfarfyddiad ymchwil. Mae McDonnell (2022) yn dadlau bod tawelwch yr un cyn bwysiced â'r llais, yn enwedig pan fydd materion anghyfforddus neu ddadleuol yn cael eu harchwilio, fel, yn yr achos hwn, hil: 'roedd cwestiynu "llais", tawelwch a'r gofodau ble y cynhyrchir lleisiau'n ganolog i ddeall trafodaethau plant o hil' (td. 190).

Trydydd cwestiwn yw os yw ymchwil cyfranogol yn fwy democrataidd, neu 'rymusol' hyd yn oed ar gyfer plant, syniad sydd wedi'i gysylltu'n agos gyda llais a chyfryngiad. Mae'r drafodaeth flaenorol yn dangos yr angen i ystyried dosbarthiad cyfranogiad, gan gwestiynu pwy gaiff eu gwahodd a phwy sy'n teimlo'n abl i gyfranogi, yn enwedig o ran anghydraddoldebau (McDonnell, 2022). Nid yw'r hyn a ddywedir (ac na ddywedir) a'r hyn gaiff ei glywed gan yr ymchwilydd, o reidrwydd, yr un peth. O ganlyniad, mae gan ymchwilwyr gyfrifoldeb moesegol i gyfrif am y drysni ymchwil yn ei gyfanrwydd (yn gyfranogwyr, ymchwilydd, arteffactau ymchwil, hanes, gwleidyddiaeth, arferion cynhyrchu gwybodaeth) ac am 'yr hyn fydd o bwys yn ystod ac yn dilyn cyfarfyddiadau ymchwil' (Mayes, 2019, td. 1204). Bydd cyfranogaeth, fel arfer, ar delerau'r ymchwilwyr, gan y rhoddir cyfarwyddiadau ar sut i gyfranogi; er hynny, gall 'cyfranogiad' a 'chyfryngiad' plant gael ei weld yn y ffyrdd y byddant neu na fyddant yn ymgysylltu fel y gofynnwyd (Gallacher a Gallagher, 2008; gweler hefyd Albon a Rosen, 2014; Gallagher, 2008; Woodyer, 2008 am enghreifftiau o gyfranogiad plant y tu allan i'r dulliau rhagnodedig, fel gofyn cwestiynau i'r ymchwilwyr, dangos eu hunain o flaen y camera fideo, chwarae gwirion, defnyddio adnoddau creadigol ar gyfer chwarae mewn ffyrdd sydd ddim yn ymateb i'r dasg ymchwil a tharfu'n gyffredinol).

[72] Gweler pennod 2, adran 2.2 am drafodaeth fanylach ar gyfryngiad.

Yn ogystal, gan fod pennu agendâu a chwestiynau ymchwil yn tueddu i ddigwydd cyn y defnyddir dulliau cyfranogol, ac felly gan fod llawer o ymchwil yn anelu i ddelio â phryderon cyfoes am blant, efallai bod plant yn cyfranogi mewn prosesau fydd yn eu rheoleiddio neu'n eu hannog i reoleiddio eu hunain (Gallacher a Gallagher, 2008). Un enghraifft o hyn, o bosibl, yw ymchwil cyfranogol i weithgarwch corfforol a chwarae awyr agored plant.

Mae ymchwil dan arweiniad y plentyn (er enghraifft, Bristow ac Atkinson, 2020; Cuevas-Parra a Tisdall, 2019) yn gweithio gyda'r egwyddor y dylai cyfranogiad gael ei ddefnyddio trwy gydol y broses ymchwil gyflawn, fel bod y plant a'r bobl ifanc yn cael eu cynorthwyo i benderfynu'r hyn gaiff ei ymchwilio, dylunio'r ymchwil, ei gynnal, ei ddadansoddi a'i raeadru. Gall ymchwil o'r fath gael ei ddiystyru am beidio bod yn drwyadl neu wedi'i hysbysu'n ddamcaniaethol, gan fod ymchwil yn galw am sgiliau lefel uchel nad yw plant yn meddu arnynt. Mae ymatebion o'r fath yn breintio ffurfiau oedolion o gynhyrchu gwybodaeth dros ffyrdd plant o wybod, all gynhyrchu ymchwil cymdeithasol safonol (Cuevas-Parra a Tisdall, 2019). Ond mae llinell fain rhwng hwylusiad a rheolaeth oedolion, a gall y materion cynrychioliad a amlinellir uchod ddal i fod yn gymwys.

Mae llawer wedi ei ysgrifennu am y berthynas grym rhwng ymchwilwyr sy'n oedolion a chyfranogwyr sy'n blant (Albon a Rosen, 2014; Bodén, 2021; Gallacher a Gallagher, 2008; Mayes, 2019; Woodyer, 2008), sy'n aml yn sefydlu elfen ddeuaidd syml sefydlog o ymchwilwyr grymus, cymwys sy'n oedolion a chyfranogwyr bregus, diamcan sy'n blant (Gallacher a Gallagher, 2008; Thomson, 2007). Yn aml, y bwriad datganedig neu oblygedig ar gyfer ymchwil cyfranogol yw cymryd rhywfaint o rym oddi ar oedolion a'i roi i'r plant, gan eu 'grymuso' (Gallacher a Gallagher, 2008). Mae hyn yn ystyried grym fel nwydd sefydlog y gellir ei roi neu ei rannu.

Mae Woodyer (2008) yn awgrymu y gall meddwl am ymchwil fel perfformiad gynnig persbectif gwahanol ar berthnasau ymchwilydd/testun ymchwil hierarchaidd sefydlog, gan ystyried grym ei hun fel rhywbeth a berfformir ac, o ganlyniad, sy'n gyfnewidiol. O'r safbwynt hwn, mae sylw'n troi oddi wrth wahaniaethau wedi'u hanfodoli at lifau grym. Mae'r ffyrdd ymgorfforedig y bydd plant yn negodi grym yn barhaus yn amlygu natur berthynol cyfryngiad (yn cynnwys gyda theganau a gwrthrychau materol eraill, ymchwilwyr a phrosesau cymdeithasol-faterol ehangach) a pherfformiad perthynol grym.

Gan ddatblygu hyn ymhellach, mae Gallacher a Gallagher (2008) yn awgrymu y gellir ystyried grym nid yn unig fel gweithred, ond (gan ddilyn Foucault) fel gweithredu ar gamau gweithredu, ffyrdd o weithredu sy'n effeithio ar sut all eraill weithredu. Mae camau gweithredu o'r fath yn gweithredu ar wahanol raddfeydd (er enghraifft, yr unigolyn a'r wladwriaeth) ac ni ellir rhagderfynu eu heffaith bob amser. Gall grym gael ei wrthsefyll, ei briodoli neu ei osgoi, fel yr adroddwyd mewn amrywiol astudiaethau ymchwil cyfranogol (er enghraifft, Albon a Rosen, 2014; Gallacher a Gallagher, 2008; Woodyer, 2008). Yn gyffredinol, fodd bynnag (ac yma mae Gallacher a Gallagher yn tynnu ar de Certeau, 1988), mae gwrthsafiad o'r fath yn dactegol ac mewn ymateb i gamau i reoli, yn hytrach na'n strategol ac wedi'i ddyfeisio draw oddi wrth y gofod gweithredu. Gall grym oedolion gael ei ystyried fel elfen strategol a grym plant fel bod yn dactegol (gweler hefyd Benson, 2022). Fodd bynnag, mae Gallagher yn rhybuddio yn erbyn rhamantu gwrthsafiad yn y modd hwn, gan y gallai'r hyn sy'n wrthsafiad tactegol i rym strategol oedolion hefyd fod yn ymarfer grym strategol ar draws croestorfannau pŵer eraill, fel pan fydd bechgyn yn rheoli'r gofodau ymchwil trwy wrthsefyll, gan atal merched rhag ymgysylltu yn eu ffyrdd eu hunain. Ei bwynt olaf yw nad yw grym o reidrwydd yn beth drwg, mae'n gynhyrchiol, ac weithiau y gallai defnyddio grym fod yn angenrheidiol er mwyn gwrthsefyll ffurfiau eraill o rym.

Mae'r adolygiad hwn o'r ymagweddau tuag at ymchwilio chwarae'n dangos yr anawsterau o gyrraedd at wirioneddau absoliwt am ei natur, swyddogaeth, ffurfiau ac ystyron. Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu y dylai pob ymchwil gael ei ddiystyru fel bod yn annilys. Yn hytrach, mae defnyddio ffyrdd lluosog o wneud synnwyr o chwarae'n cynnig cyfleoedd i fynegi beirniadaeth adeiladol yn ogystal â 'chasglu rhywfaint o wirioneddau am chwarae' (Burghardt, 2019, td. 15).

3.4 Chwarae ac esblygiad

'Ni all chwarae ddim ond bod; mae rhaid iddo fod a phwrpas. Fel arall, ni fyddai bioleg wedi caniatáu iddo esblygu' (Cohen, 2019, td. 4).

A derbyn bod chwarae wedi esblygu ac y gellir ei arsylwi mewn mamaliaid, adar a rhai anifeiliaid eraill (er i raddau amrywiol), bod anifeiliaid ifainc yn cymryd rhan ynddo er gwaethaf costau amlwg (llosgi egni, amlygu eu hunain i ysglyfaethwyr) a bod mamaliaid ifanc yn arddangos 'adlam chwarae' wedi cael eu hamddifadu o chwarae, gellid cymryd ei fod yn cyflawni rhyw bwrpas esblygiadol (Gray, 2019; LaFreniere, 2011, 2013; Sgro a Mychasiuk, 2020; Sharpe, 2019). Mae perthynas chwarae gydag esblygiad yn cael ei astudio'n bennaf, yn empirig ac yn gysyniadol, gan etholegwyr (sy'n edrych ar chwarae mewn anifeiliaid), biolegwyr, niwrowyddonwyr, a'r rheini sy'n gweithio ym meysydd seicoleg esblygiadol, seicoleg datblygiad esblygol, bioleg gymdeithasol a disgyblaethau perthynol (Bateson, 2015; Burghardt, 2015; Pellegrini *et al*., 2007; Smith, 2010), er bod anghytundebau lu (Rose, 2012). Mae astudiaethau'n ystyried pam a sut y mae chwarae wedi esblygu, yr hyn allai ei swyddogaeth fod ar gyfer datblygiad unigolion (ontogenesis) a'r hyn allai ei bwrpas fod ar gyfer esblygiad y rhywogaeth (ffylogenedd), gan fod y rhain yn gwestiynau unigol er yn gysylltiedig (Burghardt a Pellis, 2019; Pellis *et al*., 2015). Fel y trafodwyd eisoes,[73] mae gan yr ymagweddau hyn hefyd eu beirniaid (gweler, er enghraifft, Grossi *et al*., 2014). Mae rhai beirniadaethau'n canolbwyntio ar dybiaethau gwladychol am oruchafiaeth enynnol ac esblygiadol dynion gwyn, addysgedig a gynhyrchodd yr astudiaethau cynnar ar ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg a dechrau'r ugeinfed ganrif a'u cario ymlaen i astudiaethau cyfoes (er enghraifft, Fallace, 2015; Gagen, 2007; Garrison, 2008; gweler hefyd adran 2.2.1).

3.4.1 Y tu hwnt i enynnau: systemau etifeddu amgen

Mae beirniadaeth arall, sy'n codi'n aml o'r ddisgyblaeth eang o fioleg ei hun, yn herio'r ffocws penderfyniaethol bythol ar enynnau fel yr unig ffynhonnell etifeddol (Bateson, 2015, 2017; Bateson a Martin, 2013; Jablonka a Lamb, 2007, 2014; ond gweler, er enghraifft, Bjorklund a Pellegrini, 2011 am amddiffyniad o seicoleg datblygiad esblygiadol). Fel y noda Jablonka a Lamb (2007, td. 356):

'Mae darganfyddiadau newydd mewn bioleg cell a bioleg ddatblygiadol ac yn y gwyddorau ymddygiadol a gwybyddol yn golygu nad yw bellach yn gwneud synnwyr i feddwl am etifeddiad o ran genynnau sydd bron yn ddi-syfl yn cario gwybodaeth am nodweddion wedi'u codio mewn dilyniannau DNA.'

Mae systemau etifeddiad amgen yn cynnwys trosglwyddo bacteria symbiotig yn y groth; trosglwyddiad epigenetig (cellog) uniongyrchol, ble caiff amrywiadau sydd ddim yn ganlyniad gwahaniaethau DNA (genynnau wedi'u hactifadu neu eu distewi) eu pasio ymlaen; trosglwyddiad epigenetig anuniongyrchol trwy ymddygiad y fam; a dysg cymdeithasol. Tra'i bod yn ymddangos bod trosglwyddiad ymddygiadol a dysg cymdeithasol yn ymwneud â datblygiad unigol yn hytrach nag esblygiad y rhywogaeth, gall dilyniannau ymddygiad newydd (weithiau mewn ffyrdd anghyflawn) dyfu'n rhan o repertoire ymddygiadol a digwydd, yn y pen draw, yn ddigymell yng nghenedlaethau'r dyfodol heb ddysg (Bateson a Martin, 2013; Jablonka a Lamb, 2014; Panksepp, 2008). Mae Jablonka a Lamb yn mynd gam ymhellach i gynnwys systemau etifeddiad symbolaidd (i fodau dynol, yr un fwyaf amlwg yw iaith, ond mae eraill yn cynnwys mathemateg, cerddoriaeth, y celfyddydau gweledol); unwaith eto, er bod y rhain yn cael eu dysgu,

[73] Gweler adran 3.3.4.

maent yn nodweddion rhywogaeth sefydlog. Yr hyn mae'r systemau etifeddiad amgen hyn yn ei awgrymu yw bod y ddeuoliaeth natur/magwraeth glasurol wedi ei diddymu, ac y gall ymagwedd systemau tuag at ddatblygiad (Bergen *et al*., 2016; Fagen, 2011; Fromberg, 2015; Oyama, 2016) gynnig persbectifau diddorol ar swyddogaeth chwarae ac yn enwedig ei pherthynas â lles. Mae Sgro a Mychasiuk (2020, td. 26) yn awgrymu y gall epigeneteg 'ddarparu fframwaith ar gyfer y berthynas deugyfeiriol rhwng genynnau a'r amgylchedd sy'n gyfrifol am reoli ymddygiad chwarae a'r ymennydd cymdeithasol', er nad oes fawr o ymchwil yn y maes hwn ar hyn o bryd. Mae Rose (2012) yn dadlau mai'r hyn y mae hyn i gyd yn ei awgrymu yw na allwn feddwl bellach am esblygiad fel proses cyfan gwbl fiolegol.

3.4.2 Chwarae fel 'amlbleth cyd-esblygiadol o swyddogaethau'

Fel y dywedwyd eisoes, nid yw chwarae'n ffenomenon homogenaidd unigol, ac mae gan wahanol ffurfiau o chwarae wahanol darddiad a llwybrau esblygol ac maent yn cyflawni gwahanol swyddogaethau (Burghardt, 2015; Burghardt a Pellis, 2019; Smaldino *et al*., 2019). Mae hyn yn golygu na ellir cael un ddamcaniaeth drosfwaol am darddiad, swyddogaeth neu fecanweithiau achosol chwarae fel cysyniad ymbarél (Burghardt a Pellis, 2019). Awgryma Sutton-Smith (2017, td. 51) bod chwarae'n 'amlbleth cyd-esblygiadol o weithrediadau': nid oes un ddamcaniaeth sy'n ddigonol i gyfrif am ffurfiau amrywiol niferus chwarae a chwaraewyr. Yn ehangach, fodd bynnag, mae'r mwyafrif o ddamcaniaethau esblygiadol yn rhagdybio mai swyddogaeth ontogenetig chwarae yw cynorthwyo bodau ifanc i ymaddasu mewn amrywiol ffyrdd i'w amgylcheddau penodol, ac y gall ymaddasolrwydd o'r fath effeithio ar brosesau esblygol ffylogenig trwy arloesi a chreadigedd (Bateson, 2015; Burghardt a Pellis, 2019; Pellegrini *et al*., 2007).

Mae damcaniaeth gwarged adnoddau Burghardt yn rhagdybio mai'r amodau allweddol ar gyfer datblygiad chwarae mewn anifeiliaid gyda *repertoire* ymddygiadol cymhleth yw gormodedd o adnoddau (o amser ac egni) ynghyd â chael eu hamddiffyn rhag 'costau' chwarae, gan amlaf trwy ofal rhieni sy'n darparu bwyd a lloches ac amddiffyniad rhag ysglyfaethwyr (Burghardt a Pellis, 2019; Pellis *et al*., 2015). Mae'n debyg bod ffurfiau cynnar o chwarae yn gymharol gyntefig ac o bosibl heb unrhyw swyddogaeth o gwbl (chwarae proses gychwynnol). Trwy brofiad yr unigolyn a phrosesau esblygiadol genynnol, epigenetig a diwylliannol, gall chwarae esblygu'n chwarae proses eilaidd syml (chwarae ymsymudol a ffurfiau gwrthrych o chwarae'n bennaf) ac yn chwarae proses trydyddol mwy cymhleth (ffurfiau cymdeithasol a chyfunol o chwarae sy'n galw am greadigedd ac ymwybyddiaeth) (Bateson a Martin, 2013; Burghardt a Pellis, 2019). Mae ffurfiau symlach o chwarae'n fwy cyffredin ar draws gwahanol rywogaethau, gyda ffurfiau mwy cymhleth yn brinnach ac wedi'u cyfyngu i rywogaethau gyda chyfnodau hirach o anaeddfedrwydd a ble mae buddiannau chwarae'n fwy na'r gost (er enghraifft, rhag ysglyfaethu neu beidio cyflawni anghenion goroesi eraill) (Bateson a Martin, 2013; Smaldino *et al*., 2019).

Mae swyddogaethau ffurfiau syml o chwarae fel chwarae gwrthrych a chwarae ymsymudol yn debyg o fireinio systemau cyhyrol a niwral, tra bo swyddogaethau ffurfiau mwy cymhleth o chwarae cymdeithasol (un enghraifft mewn anifeiliaid yw chwarae gwyllt) o ran ffitrwydd (ymaddasolrwydd i'r amgylchedd), ymatebion ymaddasol i newydd-deb (hyfforddi ar gyfer yr annisgwyl) a sgiliau cymdeithasol-wybyddol (yn cynnwys datblygiad strwythur a pheirianwaith niwral) (Pellis *et al*., 2015; Smaldino *et al*., 2019), sydd i gyd yn cyfrannu at les cyfredol yn ogystal ac i'r dyfodol. Mae Gray (2019, td. 84) yn crynhoi pedair swyddogaeth esblygiadol allweddol posibl chwarae:

> 'Gall chwarae fod yn fodd i unigolion (1) ymarfer sgiliau sy'n hanfodol i'w goroesiad a'u hatgynhyrchiad; (2) dysgu i ymdopi'n gorfforol ac yn emosiynol gyda digwyddiadau annisgwyl, allai fod yn niweidiol; (3) cynhyrchu creadigaethau newydd, fydd yn ddefnyddiol weithiau; a (4) lleihau gelyniaeth a galluogi cydweithredu.'

Mae'n bosibl iawn y bydd ymarfer sgiliau'n bresennol ar draws ffurfiau chwarae syml a chymhleth. Mewn rhywogaethau diwylliannol (fel bodau dynol), gellir addysgu llawer o sgiliau, neu eu dysgu trwy arsylwi a chopïo (yn aml wrth chwarae) (Gray, 2019), sy'n golygu efallai nad yw chwarae'n *hanfodol* ar gyfer eu datblygiad ond y gallai fod yn 'hafalganlyniad' (Smith, 2010).

Mewn ffurfiau cymhleth o chwarae, mae'n bosibl y bydd anifeiliaid a phlant yn gosod eu hunain, yn gwbl fwriadol, mewn sefyllfaoedd dyrys er mwyn adfer wedi hynny. Mae enghreifftiau'n cynnwys cymryd risg, gemau erlid a chwarae gydag ofn (o gemau cynnar o pi-po i straeon ysbrydion). Dyma chwarae fel math o hyfforddiant ar gyfer yr annisgwyl: 'mae'n ymddangos bod chwarae'n atgyfnerthu llwybrau niwral sy'n cysylltu'r cortecs cyndalcennol gydag ardaloedd rheoli emosiwn yn is yn yr ymennydd. Mae'n bosibl bod y newidiadau ymenyddol hyn yn cyfryngu effaith chwarae ar allu anifeiliaid i gyfaddasu eu hemosiynau mewn sefyllfaoedd sy'n llawn straen' (Gray, 2019, td. 94).[74]

Gall ffurfiau cymhleth o chwarae gynhyrchu 'ffyrdd newydd o ddelio gyda'r amgylchedd, y mae'r mwyafrif ohonynt yn arwain i unman ond y mae rhai ohonynt yn troi allan i fod yn ddefnyddiol' (Bateson a Martin, 2013, td. 4). Gall ffurfiau chwarae o'r fath fod â buddiannau ymaddasol esblygiadol. At hynny, mae Bateson a Martin yn damcaniaethu bod creadigedd o'r fath, trwy chwarae, yn ffurfio rhan o'r ddolen esblygiadol i fwy o gymhlethdod: er enghraifft, gall anifail, trwy greadigedd chwareus, sylweddoli ffordd newydd o ennill bwyd, a gallai elfennau o'r dilyniant ymddygiad mewn cenedlaethau dilynol ddigwydd yn ddigymell tan i'r dilyniant cyflawn allu digwydd heb gael ei ddysgu, gan ryddhau amser ac adnoddau ar gyfer creadigedd pellach a darganfod addasiadau newydd.

Mae pedwaredd swyddogaeth esblygiadol Gray (2019) yn cynnwys ffurfiau o chwarae cymdeithasol ble mae rhaid i chwaraewyr ymarfer cydweithredu ac ymatal, er enghraifft mewn chwarae gwyllt, ble bydd chwaraewyr yn hunan-anfanteisio ac yn defnyddio arwyddion chwarae a ffurfiau eraill o fetagyfathrebu i fynegi bod yr ymddygiad yn chwareus. I fodau ifanc, gallai chwarae fel hyn helpu i ffurfio clymau cymdeithasol, gan leihau'r posibilrwydd o ymladd a hwyluso cydweithredu (gweler hefyd Panksepp, 2010, 2016; Panksepp a Panksepp, 2013; Panksepp *et al*., 2012; Pellis a Pellis, 2017; Pellis *et al*., 2018). Mae Panksepp (2015, td. 480) yn awgrymu gan fod 'CHWARAE yn hyrwyddo adeiledd pro-gymdeithasol ein meddyliau, mae'n tyfu i fod yn un o'n dulliau genynnol rhagnodedig mwyaf gwerthfawr ar gyfer byw'.[75]

Ar y cyfan, mewn adolygiad o nifer o astudiaethau esblygiadol sy'n awgrymu ystod eang o swyddogaethau ymaddasol ar gyfer chwarae sy'n alinio'n gyffredinol gyda'r swyddogaethau awgrymedig a ddisgrifir yma, mae Sharpe (2019) yn arddangos yn drefnus ddiffyg tystiolaeth empirig bendant, un ai o ganlyniad i ddiffygion yn nyluniad yr ymchwil neu i ddangos cydberthynas ond nid achos. Tra'n derbyn hygrededd yr honiadau hyn, mae'n annog inni bwyllo ac yn dadlau bod angen ymchwil pellach.

[74] Gweler adran 3.7.5 am fwy ar chwarae gyda syndod.

[75] Gweler adran 3.7.3 am fwy ar chwarae gwyllt a rheoleiddio emosiwn.

3.5 Yr ymennydd wrth chwarae

'Rydym yn byw mewn oes o niwro-ontolegau lluosog ble mae un ddisgyblaeth academaidd ar ôl y llall yn ychwanegu'r rhagddodiad "niwro-" i bwysleisio ymwybyddiaeth newydd o bwysigrwydd canfyddiadau niwrowyddonol i'w meysydd astudiaeth penodol: niwro-economeg, niwro-farchnata, niwro-bensaernïaeth, niwro-seicoleg, niwro-addysg, ac yn y blaen ac yn y blaen' (Lenz Taguchi, 2016, td. 37).

Mae'r adran hon yn cynnig trosolwg cyffredinol cryno o ymchwil niwrowyddonol i bwysigrwydd chwarae ar gyfer lles plant. Cynigir adolygiad o ddulliau niwrowyddonol yn adran 3.3.5, ac mae adrannau eraill trwy'r bennod hon yn tynnu ar ganfyddiadau ymchwil o'r fath sy'n berthnasol i'r adrannau hynny. Hoffem hefyd bwysleisio bod y llenyddiaeth yn hynod dechnegol ac yn trafod ardaloedd o'r ymennydd a phrosesau niwrofiolegol a niwrogemegol mewn manylder. Yma, rydym wedi ceisio cyflwyno crynodeb hygyrch gan obeithio nad yw hyn yn cam-fynegi'r cymhlethdod a'r manylder yn yr astudiaethau gwreiddiol.

Yn gryno, mae ymchwil niwrowyddonol i chwarae'n awgrymu bod chwarae'n broses niwral 'o'r gwaelod i fyny' (neu'n system fel y mae ambell un yn awgrymu, gweler Panksepp, 2010, 2012, 2016; Panksepp *et al*., 2019; Pellis *et al*., 2019). Mae'r ysgogiad ar gyfer chwarae'n tarddu o'r systemau gwobrwyo (term cyffredin a ddefnyddir, ond gaiff ei herio, am y rhwydweithiau affaith cadarnhaol isgortigol sy'n cynnwys rhwydweithiau synhwyraidd ac echddygol). Mae hwn yn cysylltu gydag ac yn sbarduno ardaloedd a phrosesau cortigol, gan gefnogi ymaddasiad i amgylcheddau ffisegol, cymdeithasol a diwylliannol cymhleth (Kellman a Radwan, 2022; Panksepp, 2016; Siviy, 2016). Mae cyfaddasiadau yn cynnwys sensitifrwydd, empathi a chysylltiad cymdeithasol; gweithredu goruchwyliol (yn cynnwys talu sylw, cynllunio a gwneud penderfyniadau; rheoleiddio emosiwn; rheoli mympwy) a systemau ymateb i straen sy'n cefnogi'r ddawn i ymdopi gyda sefyllfaoedd newydd. Rhyddhau niwrogemegion, yn cynnwys opioidau, wrth chwarae yw'r hyn sy'n achosi'r pleser ddaw, yn gyffredinol, yn ei sgîl, gan roi mwy o ysgogiad i chwarae. O ystyried hyn, credir bod chwarae a'i brosesau niwrogemegol cysylltiedig yn darparu cadernid yn erbyn iselder (Panksepp, 2008, 2010, 2015; Sgro a Mychasiuk, 2020) ac yn erbyn straen (Burgdorf *et al*., 2017; Sharpe, 2019), gan ei leoli fel elfen ganolog o les plant o ran y pleser y mae'n ei gynnig.

'Mae chwarae cymdeithasol cynnar helaeth yn hanfodol nid yn unig ar gyfer iechyd meddwl yr unigolyn, ond hefyd ar gyfer iechyd ein cymdeithasau. O ganlyniad … mae angen inni greu amgylcheddau cymdeithasol i blant sydd nid yn unig yn caniatáu iddynt, ond sydd hefyd yn eu hannog, i fodloni eu cymelliadau chwarae naturiol a gorfoleddus' (Panksepp, 2015, td. 481).

Mae'r farn hon gan Panksepp, a ailadroddir yn aml fel arfer yng nghyd-destun potensial chwarae ar gyfer lleihau symptomau ADHD (Panksepp, 2007, 2008, 2017; Siviy a Panksepp, 2011), yn gwbl gyson gyda'n cynnig o ddull galluogrwydd perthynol sy'n talu sylw i'r amodau sy'n cefnogi chwarae plant. Fodd bynnag, yn dilyn rhybudd clir o'r fath, rydym yn cymell gofal gan anelu i leddfu brwdfrydedd honiadau ambell eiriolydd dros chwarae ynghylch yr hyn all niwrowyddoniaeth ei ddweud wrthym am chwarae plant:

'Niwrowyddoniaeth yw un o'r meysydd ymchwil prysuraf yn y gwyddorau bywyd, ac mae gan ei honiadau damcaniaethol, canfyddiadau ymchwil a'i ragolygon technolegol oblygiadau sy'n ymestyn ymhell y tu hwnt i'r dadleuon mewnol o fewn y ddisgyblaeth … [Mae ganddo] gyllideb flynyddol sy'n rhedeg i'r cannoedd o filiynau o ddoleri, a ddarperir gan asiantaethau ariannu'r Wladwriaeth fel y Sefydliad Iechyd Cenedlaethol (NIH), elusennau fel Wellcome, cwmnïau biotechnoleg, Ffarma Mawr, ac wrth gwrs, y lluoedd arfog. Ar gefn ariannu o'r fath, rydym yn cynnig nid dim ond i egluro'r meddwl dynol a'i briodoleddau anniffiniadwy, o'r cof i ymwybyddiaeth, ond hefyd i ddarparu technolegau i wella afiechydon yr ymennydd a'r meddwl ac i gyfoethogi hapusrwydd bodau dynol; yn wir, i ddefnyddio'r technolegau hyn i reoli a thrin y meddwl. Am y rheswm yma'n union y mae niwrowyddoniaeth wedi tyfu'n rhy bwysig i'w adael i'r niwrowyddonwyr' (Rose, 2012, td. 53).

Er bod y dyfyniad hwn gan y niwrofiolegydd Nikolas Rose dros ddeg mlwydd oed, mae'r pwyntiau y mae'n eu codi yma'n dal i fod yn berthnasol (Altikulaç *et al*., 2019; Borsboom *et al*., 2019; Münch *et al*., 2021; Signorelli a Meling, 2021). Mae pennod 2 (yn enwedig adrannau 2.3.1 a 2.3.7) yn ystyried sut y mae syniadau lleihadol (sydd weithiau'n anghywir) am yr ymennydd a datblygiad plant wedi eu mabwysiadu mewn polisïau ar gyfer plant mewn ffyrdd sy'n gosod cyfrifoldeb ar y tlawd a grwpiau eraill sydd wedi'u gorthrymu (er enghraifft, Edwards a Gillies, 2020; Edwards *et al*., 2021). Yn ogystal, mae syniadau poblogaidd am niwrowyddoniaeth yn cael eu gwreiddio mewn ffyrdd sy'n dylanwadu ar ymddygiad yn fwy cyffredinol. Er enghraifft, canfu Altikulaç *et al*. (2019) bod syniadau arddegwyr a rhieni am 'ymennydd arddegwyr' yn negyddol ar y cyfan ac yn cael eu defnyddio fel esboniad achosol am ymddygiadau fel diffyg rheoli mympwy neu wrthryfelgarwch. Yn ogystal, fe wnaethant ganfod hefyd bod credau o'r fath yn troi'n broffwydoliaethau hunangyflawnol, hynny yw bod arddegwyr yn fwy tebygol o ymddwyn yn unol â'u syniadau am ymennydd arddegwyr o ran ymddygiadau cymryd risg ac ymatebion i anawsterau academaidd.

Un broblem allweddol yw lleihadaeth *eglurhaol*, tueddiad a anogir gan dechnolegau mewn geneteg a delweddu'r ymennydd y mae ambell ymchwilydd, eiriolwr a lluniwr polisi gorfrwdfrydig yn eu defnyddio i gasglu gwirioneddau empirig am y cyflwr dynol yn y byd go iawn (Altikulaç *et al*., 2019; Borsboom *et al*., 2019; Rose, 2012; Tallis, 2016). Er enghraifft, mae'r delweddau cymhellol syml o weithgarwch yr ymennydd yn cuddio llu o gamau prosesu data yn cynnwys dadansoddiad ystadegol a chaboli setiau data i ddileu 'sŵn' (y llu o weithgareddau eraill gaiff eu darlunio gan y broses ddelweddu) a 'normaleiddiad gofodol' y delweddau terfynol ar dempled o ddelwedd yr ymennydd er mwyn caniatáu ar gyfer eu cymharu (Dufford *et al*., 2022; Dumit, 2012; Glover, 2011).

Derbynnir bod rhaid i ymchwil, o reidrwydd, gadw elfennau unigol ar wahân (lleihadaeth *fethodolegol*), ond mae cyfuno data ymchwil gyda'r ffenomena dan sylw'n cam-gyfleu cymhlethdod bywyd dynol (Choudhury a Ferranti, 2018; Choudhury a Slaby, 2012) gan nad yw'n mynd i'r afael â'r bwlch rhwng disgrifiad ac eglurhad (Krakauer *et al*., 2017). Mae lleihau systemau cymhleth a mewn-berthynol yn enynnau unigol (y syniad bod genyn arwahanadwy *ar gyfer* rhywbeth) neu ardaloedd arwahanol o'r ymennydd yn ynysu prosesau biolegol a niwrolegol oddi wrth eu perthnasau anostwng mewn ffyrdd sydd ag oblygiadau gwleidyddol a moesol. Mae lleihadaeth eglurhaol o'r fath yn bytholi hefyd ddeuoliaethau clasurol meddwl-corff a natur-diwylliant, gan awgrymu y gellir crynhoi bodau dynol i'w hymennydd (Choudhury a Slaby, 2012). Fel y dywed Rose (2012, td. 58), 'mae lleihadaeth yn troi'n broblem … pan mae'n tyfu'n ideolegol ac yn tresmasu ar bolisi meddygol neu gyhoeddus'.[76]

Fodd bynnag, nid yw hwn yn rheswm i ddiystyru niwrowyddoniaeth a'r hyn y gall ei gynnig i'n dealltwriaeth o chwarae. Mae'r anthropolegydd Phillip Stevens (2020) yn dadlau o blaid pwysigrwydd a'r potensial am niwrowyddoniaeth chwarae, gan nodi bod astudiaethau hyd yma wedi darparu cefnogaeth niwrobiolegol i lawer o'r

[76] Delir â'r materion hyn yn adrannau 2.3.1 a 2.3.8 o bennod 2.

damcaniaethau a fynegir mewn astudiaethau anthropolegol. Yn yr un modd, mae Bergen *et al*. (2016) yn dangos sut y mae ymchwil niwrowyddonol yn alinio gyda damcaniaethau cynharach o seicoleg datblygiad. Fodd bynnag, gallai hyn, wrth gwrs, fod yn enghreifftiau o niwrowyddoniaeth yn cael ei gyfethol i ategu credau a gwerthoedd sy'n bodoli eisoes yn hytrach na tharfu ar fusnes-fel-arfer a chyflwyno rhywbeth newydd (Lenz Taguchi, 2016).

Mae llawer o ymchwilwyr niwrowyddonol eu hunain yn rhybuddio yn erbyn dehongliadau rhy syml a chyffredinoliadau ynghylch canfyddiadau gwaith ymchwil (Kellman a Radwan, 2022; Siviy, 2016) ac mae Sgro a Mychasiuk (2020, td. 33) yn rhybuddio, 'Mae sut yn union y bydd yr ymennydd yn rheoleiddio ymddygiad chwarae a pha feysydd sydd ynghlwm yn benodol yn agweddau niferus yr ymddygiad cymhleth hwn yn dal i fod yn ddamcaniaethol'. Yn ogystal, daw llawer o'r llenyddiaeth ar chwarae a datblygiad yr ymennydd o astudiaethau niwrowyddonol ar anifeiliaid ac mae wedi tueddu i ganolbwyntio ar chwarae cymdeithasol, yn enwedig chwarae gwyllt (Kellman a Radwan, 2022; Sgro a Mychasiuk, 2020),[77] ac er bod rhai'n dadlau bod prosesau niwral yn homologaidd, hynny yw, yn yr un categori esblygiadol (er enghraifft, Panksepp, 2016), mae eraill yn ein rhybuddio i bwyllo (di Domenico a Ryan, 2017; Neale *et al*., 2018).

3.5.1 Y tu hwnt i ddeall yr ymennydd fel cyfrifiadur

Un farn gyffredin yw mai yn yr ymennydd y bydd meddwl (neu wybyddiaeth) yn digwydd (Corris a Chemero, 2022), a'i fod yn brosesydd gwybodaeth, gyda niwronau'n derbyn mewnbwn synhwyraidd a gwybyddol (o'r gwaelod i fyny ac o'r top i lawr) gan ryddhau un ai niwrodrawsyrrydd cyffroadol neu ataliol i anfon ymlaen negeseuon ar gyfer gweithredu neu atal gweithred (Bergen *et al*, 2016; Corris a Chemero, 2022; Estrin a Bhavnani, 2020; Koziol *et al*., 2012; Signorelli a Meling, 2021; Steffen *et al*., 2022). Ceir trosiadau cyfrifiadurol lu wrth i ymchwilwyr drafod prosesu cyfrifiannol, gwifro (yn cynnwys gwifro caled), cylchedau niwral, rhaglennu, codio ac algorithmau (Burke *et al*., 2020; Krakauer *et al*., 2017; Redish *et al*., 2019; Rose, 2012; Signorelli a Meling, 2021), gyda'r meddwl fel y meddalwedd (Protevi, 2012).

Mae'r rheini sy'n gysylltiedig â datblygiad niwrowyddoniaeth affeithiol yn dadlau bod y ffocws ar agweddau gwybyddol (cyfrifiannol) ac ymddygiadol yr ymennydd, ar y cyfan, yn anwybyddu prosesau affeithiol isgortigol.[78] Mae nifer cynyddol o astudiaethau'n dangos sut y mae prosesau affeithiol, mewn perthynas ag amgylcheddau meithringar, yn hollbwysig ar gyfer gwybyddiaeth effeithlon, sy'n alinio gyda'n cynnig o ddull galluogrwydd perthynol:

> 'Mae'r ymennydd dynol, fel y meddwl dynol, yn gynhenid amlhaenog … Mae'r tair prif broses feddyliol – emosiynau proses-gynradd, dysg proses-eilaidd a gwybyddiaeth proses-drydyddol – yn cyfateb â thair system niwral hierarchaidd bendant sydd, er hynny'n gyd-ddibynnol ac amnyth. O'r hierarchaethau-amnyth rhyngsystemig hyn o'r ymennydd, sy'n rhyngweithio gyda'r byd, y bydd y meddwl cyflawn yn ymddangos, gyda'i holl lwyddiannau a'i droeon datblygiadol' (Panksepp *et al.*, 2019, td. 44).

[77] Gweler adran 3.7.4.

[78] Y cortecs cerebrol yw haen allanol yr ymennydd sy'n gysylltiedig â doniau a phrosesau meddyliol uwch (er enghraifft, gwneud penderfyniadau), ac mae gan y llabedau ardaloedd arbenigol yn cynnwys prosesu'r synhwyrau, iaith ac ymsymudiad gwirfoddol. Yr isgortecs yw ardal hŷn (mewn termau esblygiadol) yr ymennydd sy'n gysylltiedig ag ymatebion cyflymach i symbyliadau amgylcheddol.

Mae beirniaid eraill yn dadlau na all bywyd (ymwybyddiaeth, goddrychiaeth, ymddygiad, symudiad, emosiynau) gael ei leihau i ddim ond cyfathrebu niwral electrocemegol, a bod 'rhywbeth unigryw yn nhrefniant cynhenid celloedd a niwronau sy'n golygu eu bod yn fyw' (Signorelli a Meling, 2021, td. 783). At hynny, ers y 1990au, mae ymchwilwyr wedi canfod bod yr ymennydd yn gwneud llawer llai o brosesu gwybodaeth nag a feddyliwyd yn wreiddiol (Corris a Chemero, 2022). Mae'r ymennydd yn 'blastig' ac ymaddasol ac, mewn rhai sefyllfaoedd ac i ryw raddau, yn abl o addasu i anafiadau a defnyddio ardaloedd eraill o'r ymennydd, ond efallai ar gryn gost yn y tymor hir (Bathelt *et al*., 2020; Hillary a Grafman, 2017). Yn ogystal, mae astudiaethau'n dangos sut y mae bodau dynol yn defnyddio eu cyrff i gyfaddasu i sefyllfaoedd mewn ffyrdd deallus sy'n gwneud yn iawn am fylchau mewn gwybodaeth (Corris a Chemero, 2022).

Mae modelau amgen yn awgrymu persbectifau mwy perthynol ac yn cynnwys modelau rhwydwaith (Borsboom *et al*., 2019), modelu biolegol sy'n seiliedig ar brosesau bywyd (Signorelli a Meling, 2021), a damcaniaeth systemau dynamegol a gwybyddiaeth ymgorfforedig (Corris a Chemero, 2022), sy'n awgrymu bod 'yr ymennydd yn haws i'w ddeall nid fel swyddogion gweithredol sy'n cynllunio a rheoli gweithredu, ond yn hytrach fel cyfranogwyr hyblyg yn y systemau ymennydd-corff-amgylchedd sy'n galluogi gweithrediadau deallus' (Corris a Chemero, 2022, td. 417). Yn yr un modd, ni ellir lleihau cyrff yn ddim ond casgliad o gyhyrau, nerfau, esgyrn, ac yn y blaen. Caiff cyrff eu profi, eu byw ac mae ymgyfeiriad â'r byd yn nhermau'r hyn y mae'n ei gynnig ar gyfer gweithredu, yr hyn mae'n ei fforddio. O'r persbectif hwn, nid yw gwybyddiaeth a chanfyddiad yn weithrediadau ymenyddol yn unig ond yn hytrach yn rhywbeth y bydd bodau dynol yn ei wneud, yn bennaf trwy symud (Corris a Chemero, 2022; Sheets-Johnson, 2018). Mae rhai ymchwilwyr wedi grwpio'r ymagweddau hyn o dan ymbarél pedwar cam eang, sy'n awgrymu bod gwybyddiaeth yn Ymgorfforedig, wedi ei Wreiddio yn y byd, yn cael ei Gyflawni trwy symudiad sy'n creu ystyr ac yn cael ei Ehangu i gwmpasu gwrthrychau materol, gyda hyn yn cael ei ehangu i fodel pum cam ychwanegodd agweddau Affeithiol o wybyddiaeth, sy'n ei symud oddi wrth ffocws ar y perthynol (Choudhury a Slaby, 2012; Corris a Chemero, 2022; Protevi, 2012). Mae adran 3.6 yn edrych ar chwarae gyda symudiad a 3.7 ar chwarae gydag affaith.

3.5.2 Prosesau aeddfedu'r ymennydd a chwarae

Mae datblygiad ôl-enedigol yr ymennydd yn cynnwys newidiadau i faint, siâp, strwythur a threfniant yr ymennydd ac yn digwydd ar wahanol gyflymder ar wahanol adegau ar draws gwahanol ardaloedd o'r ymennydd (Estrin a Bhavnani, 2020). Er y bydd niwronau newydd yn ffurfio, a rhywfaint yn marw hefyd, mae aeddfediad yn ymwneud yn bennaf â synaptogenesis (ffurfiant y cysylltiadau rhwng niwronau sy'n rhan annatod o bensaernïaeth rhwydweithiau a chysylltedd), tocio synaptig (colled ymaddasol o synapsau nas defnyddir sy'n helpu gydag effeithlonrwydd a chyflymder prosesau niwral) a myelineiddiad (ffurfiant gweiniau protein myelin o amgylch acsonau niwronau sy'n cyflymu taith impylsau trydanol ar hyd y niwron) (Bergen *et al*., 2016; Estrin a Bhavnani, 2020) yn ogystal â newidiadau mewn cylchedwaith niwral (Casey *et al*., 2019). Mae'r elfennau hyn o ddatblygiad ymenyddol yn dibynnu ar brofiad (Tierney a Nelson, 2009), sy'n pwysleisio cydberthynas a chyd-ddibyniaeth yr ymennydd, meddyliau, cyrff, ac amgylcheddau, ac yn unol â syniadau o ddamcaniaeth systemau datblygiadol (Oyama, 2016)[79] bod aeddfediad yr ymennydd yn aflinol, dynamig a hunandrefniadol (Bergen *et al*., 2016; Marks-Tarlow, 2010).

Mae cyfnodau penodol o aeddfediad yn cael eu hystyried fel rhai 'allweddol' neu 'sensitif'. Er bod yr ymennydd yn cadw plastigrwydd dibynnol ar brofiad trwy gydol bywyd person, yn ystod cyfnodau sensitif mae'r plastigrwydd hwn yn disgwyl am brofiad, sy'n golygu bod profiadau penodol yn angenrheidiol ar gyfer datblygiad optimaidd gweithrediadau penodol i addasu i'r amgylcheddau hynny. Er hynny, gall yr ymennydd ddal i ddatblygu rhai gweithrediadau unwaith i'r ffenestr sensitifrwydd basio a ble mae rhywfaint o ddigolleddiad ar gyfer mewnbwn amgylcheddol gwael yn gynharach yn bosibl (Fuhrmann *et al*., 2015; Gabard-Durnam a McLaughlin, 2020; Reh *et al*., 2020). Mae llawer o'r ffocws ar gyfer cyfnodau o'r fath ar ddatblygiad cynnar sgiliau synhwyraidd, echddygol

[79] Gweler pennod 2 adran 2.3.7.

ac iaith (Fuhrmann *et al*., 2015), ond mae llawer yn dadlau y gellir hefyd ystyried glasoed yn gyfnod sensitif neu allweddol (Andrews *et al*., 2021; Casey *et al*., 2019; Fuhrmann *et al*., 2015; Larsen a Luna, 2018). Mae ambell un wedi awgrymu bod y cysyniad o gyfnodau sensitif wedi ei fabwysiadu'n frwdfrydig gan lunwyr polisïau ac ymarferwyr i adarysgrifo llwybrau datblygiad unllin a/neu ar yr un pryd i feio rhieni (mamau'n bennaf) am beidio aros gartref i ofalu am eu plant, neu am eu magu heb ofal digonol a thrwy hynny gyfiawnhau'r angen am wasanaethau blynyddoedd cynnar wedi eu hariannu (Lenz Taguchi, 2016).[80]

Tra gwelwyd rhywfaint o gynnydd wrth ddynodi pa ardaloedd o'r ymennydd a pha brosesau sy'n gysylltiedig â ffurfiau penodol o chwarae, 'mae cylchedwaith niwral chwarae'n aneglur ac wedi'i wreiddio'n wasgarog yn y rhwydweithiau gwobrwyon a chymdeithasol sydd wedi'u nodweddu'n dda' (VanRyzin *et al*., 2020, td. 64). Ar gyfer plant sy'n datblygu'n nodweddiadol, gellir gweld rhywfaint o gyffelybiaethau yn y ffurfiau chwarae y maent yn eu harddangos ac agweddau penodol o aeddfediad yr ymennydd (Bergen *et al*., 2016; Marks-Tarlow, 2010). Ar y cyfan, bydd chwarae ar ei fwyaf toreithiog ar yr un pryd â chyfnodau o niwroddatblygiad (Sgro a Mychasiuk, 2020). Mae'n debyg ei bod yn deg cymryd bod y fath gydberthynas rhwng hoff ddewisiadau chwarae ac aeddfediad yr ymennydd yn awgrymu bod y profiad o chwarae'n effeithio ar sut y mae pensaernïaeth a rhwydweithiau'r ymennydd yn datblygu'n ystod plentyndod a glasoed, gyda'r gwrthwyneb yn wir hefyd.

Mae babandod cynnar yn gyfnod o raddfeydd aruthrol o synaptogenesis, yn enwedig yn ardaloedd gweledol, echddygol a synhwyraidd yr ymennydd (Bergen *et al*., 2016; Estrin a Bhavnani, 2022), sy'n cyfateb â ffurfiau synhwyraidd-weithredol o chwarae (Bergen *et al*., 2016). Mae'r ffurfiau hyn o chwarae, ynghyd â'r rhyngweithiadau cymdeithasol gydag eraill (gofalwyr yn bennaf) hefyd yn cefnogi datblygiad rhwydweithiau drych-niwronau. Caiff drych-niwronau eu deffro wrth berfformio gweithred ac wrth synhwyro bod eraill yn perfformio gweithred. Ar y dechrau, roedd y ffocws synhwyraidd ar arsylwi (Bekkali *et al*., 2021; Bonini *et al*., 2022; Heyes a Catmur, 2021), ond mae wedi ei ehangu i gwmpasu sain (Butera ac Aziz-Zadeh, 2022; Heyes a Catmur, 2021) a chyffyrddiad, sy'n awgrymu arddull amlfodd (Bonini *et al*., 2022). Credir bod drych-niwronau'n datblygu o niwronau echddygol (Heyes a Catmur, 2021). Mae gemau baban-ofalwr synhwyraidd-weithredol a chymdeithasol-emosiynol fel tynnu tafod, cŵan, neu chwarae pi-po yn perfformio rôl allweddol yn y broses hon, yn ogystal â mewn synaptogenesis yn yr ardal limbig sydd ynghlwm â'r emosiynau, gan gynnig cefnogaeth bellach i'r syniad o wybyddiaeth ymgorfforedig ac affeithiol (Bergen *et al*., 2016; Butera ac Aziz-Zadeh, 2022).

Mae drych-niwronau'n hynod amrywiol a phlastig ac yn parhau i newid yn ystod datblygiad (Tramacere *et al*., 2016) ac ymlaen i oedolaeth (Catmur, 2013; Heyes a Catmur, 2021). Credir eu bod yn chwarae rôl lefel isel mewn systemau canfyddiad-gweithredu, yn benodol ganfyddiad lleferydd, prosesu gweithredu a dynwared (Heyes a Catmur, 2021). Ceir rhywfaint o dystiolaeth empirig i arddangos cysylltiad achosol rhwng y system drych-niwronau a chyweiriad emosiynol gydag eraill (Abrutyn a Lizardo, 2020; Bonini *et al*., 2022) ac empathi (Bekkali *et al*., 2021; Butera ac Aziz-Zadeh, 2022), er bod eraill yn dadlau bod fawr ddim tystiolaeth i gefnogi'r syniad bod drych-niwronau yn gysylltiedig â chyfleu bwriadau pobl eraill (Heyes a Catmur, 2021). Nid yw'r syniadau cyntaf eu bod, efallai, yn chwarae rôl mewn awtistiaeth wedi eu cefnogi'n empirig derfynol (Bonini *et al*., 2022; Heyes a Catmur, 2021). Mae cyfeiriadau newydd mewn ymchwil i ddrych-niwronau yn edrych y tu hwnt i niwronau echddygol sengl at niwronau 'drychaidd' eraill sy'n chwarae rôl fwy rhwydweithiol mewn emosiynau, lleoliadau gofodol, gwobr, llunio penderfyniadau, cyfeirio sylw a chredau (Bonini *et al*., 2022; Butera ac Aziz-Zadeh, 2022). Mae hyn, o bosibl, yn ehangu dealltwriaethau am agweddau cymdeithasol ac emosiynol chwarae o ystyried bod astudiaethau'n dangos sut y mae nifer o ardaloedd o'r ymennydd yn cael eu defnyddio'n ystod chwarae (Sgro a Mychasiuk, 2020), ac yn enwedig y rhwydweithiau a'r prosesau sy'n ymwneud ag ysgogiad a gwobr (Panksepp, 2016; Sgro a Mychasiuk, 2020) yn ogystal â phrosesu synhwyraidd ac echddygol (VanRyzin *et al*., 2020).

[80] Gweler hefyd bennod 2, adrannau 2.3.1 a 2.3.7.

Mae dynwarediad a mathau o gyweirio affeithiol yn sylfaenol i ac yn datblygu'n ystod chwarae smalio ar ddechrau ac i ganol plentyndod (Bergen *et al*., 2016; Butera ac Aziz-Zadeh, 2022). Mae ymddangosiad chwarae smalio a symbolaidd mewn plant sy'n datblygu'n nodweddiadol yn cyfateb â chyfnod o synaptogenesis yn llabed flaen y cortecs, ac mae tocio synaptig dilynol yn sicrhau effeithlonrwydd mewn prosesu gwybyddol, y cof a datrys problemau. Mae tocio o'r fath yn parhau ar draws y cortecs trwy gydol plentyndod ac ymlaen i'r ugeiniau a'r tri degau (Estrin a Bhavnani, 2020), gan arwain at gulhau diddordebau (Bergen *et al*., 2016). Mae'r cortecs cyndalcennol yn chwarae rôl mewn gwybyddiaeth a phenderfynu yn ogystal â rheoli mympwy (Sgro a Mychasiuk, 2020), sy'n angenrheidiol ar gyfer cyfranogi mewn gemau sydd â rheolau cynyddol gymhleth (Bergen *et al*., 2016).

Mae'r cortecs cyndalcennol ynghlwm hefyd â chwarae gwyllt ynghyd â rhwydweithiau gwobrwyo ac ysgogiad a phrosesau synhwyraidd ac echddygol (Kellman a Radwan, 2022; Pellis *et al*., 2018; VanRyzin *et al*., 2020). Mae'r rhain yn gweithredu mewn modd rhwydweithiol a chyd-drefnus yn hytrach na thrwy ysgogiad unigol, ac maent hefyd yn cael eu heffeithio gan niwrogemegion, y mae eu lefelau'n amrywio rhwng gwrywod a benywod (VanRyzin *et al*., 2020). Mae hyn, a ffurfiau eraill o chwarae cymdeithasol, yn helpu i siapio rhwydweithiau niwral mewn ffyrdd sy'n effeithio ar reoleiddio emosiwn, rheoli mympwy a sgiliau gwybyddol a chymdeithasol (Pellis *et al*., 2018).

Daw glasoed ac ail don o ddatblygiad ymenyddol dynamig, gan gynnwys synaptogenesis yn ogystal â thocio synaptig, yn enwedig yn y cortecs cyndalcennol sy'n effeithio ar weithredu goruchwyliol ac yn y striatwm fentrol, sy'n gysylltiedig â phrosesau gwobrwyo (Estrin a Bhavnani, 2020). Mae newidiadau'n digwydd hefyd yn y system limbig, sydd ynghlwm â'r cof, dysg ac emosiwn (Bergen *et al*., 2016). Efallai y gallai newidiadau anghydamserol a hierarchaidd yng nghyweiriad rhwydweithiau niwral, sy'n digwydd o ddiwedd plentyndod i oedolaeth gynnar, gynnig eglurhad am adweithedd emosiynol cryfach yn ystod glasoed cynnar wrth i rwydweithiau ar draws ardaloedd isgortigol newid yn gyntaf, wedi eu dilyn gan gysylltiadau rhwng ardaloedd isgortigol a chortigol, ac yn olaf gyda newidiadau i rwydweithiau ar draws ardaloedd cortigol (Casey *et al*., 2019). Mae rhai'n awgrymu bod y cynnydd mewn ceisio cyffro yn ystod glasoed yn ymaddasol, gan ei fod yn ysgogi plant i gymryd rhan mewn profiadau sy'n cefnogi unigoleiddio, er y gall hefyd wneud plant yn eu glasoed yn agored i niwed o gymryd risg (Larsen a Luna, 2018).

3.5.3 Tuag at niwrowyddoniaeth chwarae

Fel y nodwyd eisoes, mae llawer o'r ymchwil niwrowyddonol i chwarae wedi ei gynnal ar anifeiliaid ac ar chwarae gwyllt (Kellman a Radwan, 2022; Sgro a Mychasiuk, 2020). Er hynny, gellir cyflwyno ambell gyffelybiaeth betrus, yn enwedig mewn ffurfiau cymdeithasol o chwarae.

Mae chwarae cymdeithasol yn cynnig cydbwyso diogelwch a pherygl ar lefel ymarferol yn ogystal â lefel niwral, o ymatebion awtomataidd a newydd i symbyliadau a phrofiadau amgylcheddol, ac o gyfyngu digonol ac annigonol profiadau synhwyraidd (sef hidlo allan brofiadau synhwyraidd sydd ddim yn gymwys i'r sefyllfa) (Kellman a Radwan, 2022). Mae ardaloedd o'r ymennydd sydd ynghlwm â chwarae cymdeithasol yn cynnwys y cortecs cyndalcennol, sy'n bwysig ar gyfer gwybyddiaeth, rheoli mympwy, a llunio penderfyniadau, a'r amygdala, sy'n chwarae rôl mewn prosesu emosiwn, yn cynnwys y pleser sy'n gysylltiedig â chwarae (Sgro a Mychasiuk, 2020). Mae nifer o ardaloedd isgortigol o'r ymennydd yn cefnogi agweddau ysgogol a synhwyraidd-weithredol chwarae. Mae gan nifer o niwrodrawsyryddion (serotonin, opioidau, dopamin, canabinoidau a norepineffrin) rolau amrywiol yn cynnwys cyfaddasu ymatebion i giwiau cymdeithasol, ysgogiad a'r profiad hedonistaidd o chwarae (Kellman a Radwan, 2022). Yn ogystal, mae'r system nerfol awtonomig (sy'n cynnwys y systemau sympathetig a

pharasympathetig) yn chwarae rôl allweddol. Mae'r system sympathetig yn ymateb i giwiau perygl trwy ryddhau adrenalin a sbarduno'r ymateb ymladd neu ffoi. Mae'r system barasympathetig yn gweithredu'n bennaf trwy'r nerf fagol, nerf hir sy'n ymestyn trwy'r frest, yr abdomen ac i lawr i'r coluddyn mawr. Rhennir y nerf fagol yn ddau lwybr. Mae'r llwybr fagol fentrol yn ymateb i giwiau diogelwch ac yn cefnogi ymgysylltu cymdeithasol; mae'r llwybr fagol cefnol yn ymateb i giwiau perygl trwy lonyddu, neu rewi. Mae chwarae cymdeithasol ac ymgysylltu cymdeithasol yn galw am ffrwyno'r ymatebion ymladd neu ffoi a llonyddu ac felly'n helpu i ddatblygu atal yr ymatebion hyn mewn sefyllfaoedd priodol (Kellman a Radwan, 2022). I blant, gallai'r ataliaeth hwn gynnwys rheoleiddio gorymateb i'r hyn ellid eu hystyried yn fygythiadau, yn cynnwys anafu damweiniol mewn chwarae gwyllt, tynnu coes, neu sefyllfaoedd eraill allai sbarduno ymateb peryglus. O ganlyniad, gallai chwarae alluogi ymatebion hyblyg a chreadigol i ddigwyddiadau anrhagweladwy, newydd neu sy'n peri syndod (Andersen *et al*., 2022; Kellman a Radwan, 2022; Siviy, 2016).[81]

Y tu hwnt i chwarae gwyllt, mae adolygiad systematig o astudiaethau ar sail niwral chwarae gemau fideo'n awgrymu y gallant gyfoethogi talu sylw (yn arbennig gemau corfforol), sgiliau gweledol-ofodol a rheolaeth wybyddol (yn enwedig gof gweithredol) a phrosesu gwobrwyon, er bod yr amrywiaeth o ddulliau ac ymagweddau mewn astudiaethau'n gwneud cyffredinoli'n anodd. Mae caethiwed i gemau fideo'n gysylltiedig â'r systemau gwobrwyo ac yn adlewyrchu'n agos ffurfiau eraill o gaethiwed. Gall aramlygiad i drais arwain at ddadsensiteiddio tymor byr, er nad yw rhai sy'n chwarae gemau'n rheolaidd yn colli'r ddawn i wahaniaethu rhwng trais real a thrais rhithiol (Palaus *et al*., 2017).

Niwrowyddoniaeth affeithiol

Mae niwrowyddoniaeth affeithiol Panksepp (Panksepp, 2010, 2012, 2016; Panksepp *et al*., 2019) yn rhagdybio bod saith system emosiynol proses-gynradd wedi'u lleoli yn yr isgortecs (sydd wastad yn cael eu cyflwyno mewn priflythrennau er mwyn osgoi eu drysu gyda dealltwriaethau bob dydd): OFN, CYNDDAREDD, PANIG, CHWILIO, GOFAL, CHWANT a CHWARAE. Mae'r tri cyntaf yn cael eu hystyried yn negyddol ac mae arbrofion yn dangos bod anifeiliaid yn mynd ati'n weithredol i osgoi sefyllfaoedd sy'n eu sbarduno; i'r gwrthwyneb, caiff y pedwar olaf eu hystyried fel bod â falens cadarnhaol a bydd plant yn chwilio amdanynt yn weithredol. Gellir deall CHWILIO fel cylched emosiynol gynradd gan ei bod yn ysgogi'r lleill (Kestly, 2014). Mae damcaniaeth Panksepp, yn y bôn, yn ddamcaniaeth gymdeithasol, sy'n ymwneud ag ymgysylltiad gydag eraill. Mae GOFAL, CHWANT a CHWARAE yn codi yng nghyd-destun, ac yn helpu i adeiladu, cysylltiadau, tra bod PANIG (a ddeëllir fel pryder gwahanu ac a elwir weithiau'n ALAR), OFN a CHYNDDAREDD yn deillio o ymdeimlad o ddatgysylltiad (Kestly, 2014).

Mae chwarae'n cael ei ystyried fel ffynhonnell o lawenydd, gan weithredu fel gwrthiselydd, ac mae hefyd yn cefnogi datblygiad swyddogaethau cymdeithasol y cortecs yn cynnwys empathi a sensitifrwydd cymdeithasol. Mae affeithiau positif yn gadarnhaol i fywyd, ond mae affeithiau negyddol yn bwysig hefyd. Efallai y gellid deall lles fel y ddawn (a ddeëllir fel doniau personol yn ogystal â chyfleoedd amgylcheddol y gellir cael mynediad iddynt, yn unol â dull galluogrwydd perthynol) i fwyafu'r affeithiau cadarnhaol, yn enwedig CHWILIO, CHWARAE a GOFAL a chyfaddasu/lleihau OFN, CYNDDAREDD a PHANIG.[82]

[81] Trafodir yr agwedd hon o chwarae yn fanylach yn adran 3.7.5.

[82] Gweler adrannau 3.7.2 a 3.7.4 am fwy ar hyn.

3.6 Chwarae gyda symudiad a'r synhwyrau

'Mae'n ymddangos bod gennym ni, fel oedolion, obsesiwn gyda cheisio gweithio allan *pam* ein bod yn chwarae, beth *yw* chwarae a beth mae'n ei *olygu* fel ein bod, efallai, yn colli golwg ar *symudiadau* chwarae a'r pleser a'r llawenydd y bydd enydau o chwarae'n eu cynhyrchu' (Lester, 2020, td. 25, pwyslais yn y gwreiddiol).'

'Nid yw'r mwyafrif o ymagweddau tuag at astudio chwarae'n rhoi cyfrif o symudiad, newid, a phroses' (Eberle, 2014, td. 220).

Mae deall chwarae fel proses, yn anochel, yn gofyn am feddwl am symudiad, a hynny o ran symudiad corfforol a'r broses o newid fel y mae'r dyfyniadau agoriadol hyn yn awgrymu. Mae chwarae'n broses fywiog a bywiol a phur anaml fydd plant yn llonydd wrth chwarae. Hyd yn oed os nad ydynt yn cymryd rhan mewn gweithgarwch egnïol, maent yn aflonydd, yn chwilio am enydau ar gyfer teimlo'n well. Mae Lester (2020, td. 59) yn addasu cysyniad Curti a Moreno (2010) o enydau/symudiadau chwarae i amlygu 'cydgysylltiad a'r berthynas ddynamig barhaus rhwng canfyddiad, teimlad a symudiad'.

Mae'r adran hon yn agor gydag ystyriaeth o'r llenyddiaeth ar chwarae ymsymudol ac yna'n symud ymlaen i adolygu'r diddordeb presennol mewn chwarae 'bywiog' a hyrwyddir mewn polisi. Mae'n cloi gyda thrafodaeth ehangach am chwarae a symudiad, yn cynnwys pwysigrwydd y synhwyrau, a sut all ffurfiau tebyg o chwarae gyfrannu at les plant.

3.6.1 Chwarae ymsymudol

Mae Pellegrini (2011) yn nodi bod chwarae ymsymudol wedi ei astudio lawer mwy gan fiolegwyr ac etholegwyr na gan seicolegwyr datblygiadol er gwaetha'r ffaith bod llawer o'r ymchwil yn awgrymu y gall buddiannau chwarae ymsymudol ymestyn y tu hwnt i ffisioleg i'r gwybyddol, y cymdeithasol a'r emosiynol. Yn wir, mae chwarae ymsymudol fel pwnc arwahanol yn ymddangos fawr ddim ar draws ystod o ddisgyblaethau mewn ysgolheictod chwarae y tu allan i astudiaethau ar anifeiliaid. Er enghraifft, o dri llawlyfr dylanwadol diweddar ar chwarae (Johnson *et al*., 2015; Pellegrini, 2011; Smith a Roopnarine, 2019), sy'n cynnwys cyfanswm o 99 o benodau, dim ond un bennod sydd wedi ei neilltuo ar gyfer chwarae ymsymudol (Pellegrini, 2011).

Mae chwarae ymsymudol yn ffurfio un o dri math sylfaenol o chwarae a welir trwy famaliaid ac anifeiliaid eraill, a'r ddau arall yw chwarae gwrthrych a chwarae cymdeithasol. Nid yw'r ffurfiau chwarae hyn yn rhai arwahanol o reidrwydd ac yn aml maent i'w cael mewn cyfuniad (Pellegrini, 2011). Mae chwarae ymsymudol yn cynnwys symudiadau fel rhedeg, dringo, cwrso, siglo, sydd weithiau'n cynnwys dilyniannau newydd, a gydag elfen gorfforol egnïol. Gallai gynnwys chwarae gwyllt, er bod hyn bellach yn cael ei ystyried yn bennaf fel chwarae cymdeithasol gan etholegwyr neu, yn gynyddol, fel chwarae'n llawn risg ers iddo gael ei gynnwys yng nghategorïau Sandseter (2007, 2010) o chwarae'n llawn risg sydd wedi'u mabwysiadu'n eang (Brussoni *et al*., 2015; Tremblay *et al*., 2015; van Rooijen *et al*., 2020).

Mae Pellegrini (2011) yn awgrymu dau fath o chwarae ymsymudol: stereoteipio rhythmig, y gellir eu gweld yn symudiadau ailadroddus babanod yn ystod blwyddyn gyntaf eu bywyd, a chwarae ymarfer corff, y mathau o chwarae ymsymudol a ddisgrifiwyd uchod y bydd plant yn cymryd rhan ynddynt unwaith y gallant gerdded. Mae'n bosibl bod gan y ddwy ffurf bendant hyn wahanol darddiadau a gwahanol swyddogaethau. Efallai y bydd stereoteipio rhythmig yn gwella rheolaeth babanod dros symudiadau a phatrymau echddygol penodol. Mae buddiannau chwarae ymsymudol ar ôl babandod (chwarae ymarfer corff) yn uniongyrchol ac yn ohiriedig (Pellegrini, 2009b). Er bod astudiaethau cyfyngedig ar blant, mae'r rheini sydd yn bodoli, ynghyd ag astudiaethau ar anifeiliaid, yn awgrymu bod chwarae ymsymudol yn darparu ymarfer corff ac y gall gefnogi datblygiad a

chryfhau cyhyrysgerbydol (yn cynnwys datblygu a mireinio sgiliau echddygol a chynyddu dwysedd esgyrn), cyflyru cardio-anadlol a chynhwysedd metabolaidd, er y gallai'r rhain ddibynnu ar ddwyster a pharhad chwarae ymsymudol (Bateson, 2011; Burghardt, 2019; LaFreniere, 2011, 2013; Pellegrini, 2011). Er y gallai chwarae ymsymudol egnïol fod yn gostus o ran defnyddio egni fydd ei angen ar gyfer goroesi ar gyfer rhai anifeiliaid, mae'n lleihau storfeydd braster, ac felly gall helpu i atal neu fynd i'r afael â gordewdra mewn plant. Fodd bynnag, mae'n bosibl bod hyn, ynghyd â rheoliad thermal, yn ddamweiniol, gan y gellir cyflawni buddiannau o'r fath trwy weithgarwch corfforol sydd ddim-yn-chwarae (Pellegrini, 2011).[83]

Mae chwarae ymsymudol mewn anifeiliaid yn ddefnyddiol hefyd ar gyfer dysgu sut i ddelio gydag amgylcheddau amrywiol (Burghardt, 2019), o ran datblygu sgiliau a chryfder corfforol ond hefyd fireinio systemau nerfol trwy synaptogenesis (twf cysylltiadau niwral newydd) (Bateson, 2011; Pellegrini, 2011). Mae'r mwyafrif o ymchwil biolegol ar fuddiannau gwybyddol ar gyfer chwarae ymsymudol mewn plant yn ei gysylltu â chynnydd mewn talu sylw a gwell perfformiad gwybyddol yn syth ar ôl cyfnodau o chwarae (Pellegrini, 2011).

Tra'n rhybuddio bod angen mwy o ymchwil i ddangos bod y buddiannau ffisiolegol a gwybyddol hyn wir yn crynhoi a'u bod o ganlyniad i chwarae ymsymudol ac nid dim ond ymarfer corff, rhybudd gaiff ei adleisio gan Sharpe (2019), mae Pellegrini (2011) yn dadlau os na fydd plant yn cyfranogi mewn digon o chwarae ymsymudol (oherwydd diffyg mannau i chwarae, cymdogaethau peryglus, cynnydd mewn addysgu, a ffactorau eraill)[84], mae hyn yn debyg o fod â chanlyniadau ar gyfer eu ffitrwydd corfforol a'u hiechyd cardiofasgwlaidd a'u lles cyffredinol.

3.6.2 'Chwarae bywiog'

Er bod prinder ymchwil ar chwarae ymsymudol plant, cafwyd corff cynyddol o ymchwil sy'n edrych ar chwarae corfforol fywiog plant fel mater o iechyd cyhoeddus sy'n gysylltiedig â phryderon ynghylch gordewdra'n ystod plentyndod a diffyg ffitrwydd corfforol,[85] yn cynnwys ymyriadau i gynyddu chwarae corfforol fywiog (er enghraifft, Audrey a Batista-Ferrer, 2015; Gray *et al*., 2015; Hyndman *et al*., 2014a; Janssen, 2014; Lambert *et al*., 2019; Lee *et al*., 2021; Mills a Burnett, 2017; Moser *et al*., 2021; Ridgers *et al*., 2010; Talarowski *et al*., 2019; Taylor *et al*., 2014; Tremblay *et al*., 2015; Umstattd Meyer *et al*., 2019).

Mae ymchwil o'r fath yn anelu i wrthsefyll y tueddiad i lunwyr polisi ddim ond ystyried ffurfiau wedi'u trefnu o weithgarwch corfforol (er enghraifft, chwaraeon ac addysg gorfforol) a theithio llesol yn hytrach na chwarae bywiog plant wrth ddatblygu strategaethau i gynyddu gweithgarwch corfforol (Janssen, 2014). O ganlyniad, mae nifer o astudiaethau'n canolbwyntio ar fesur lefelau o weithgarwch corfforol yn ystod chwarae er mwyn dadlau'r achos (a feincnodir yn aml yn erbyn argymhellion cenedlaethol ar gyfer amser a dreulir mewn gweithgarwch corfforol cymedrol i egnïol) yn hytrach na buddiannau gweithgarwch o'r fath ynddo'i hun (Gray *et al*., 2015). Mae ysgolion yn safle cydnabyddedig ar gyfer ymyriadau i gynyddu gweithgarwch corfforol trwy gyfleoedd ffurfiol yn ogystal ag anffurfiol (Graham *et al*., 2021; Llywodraeth Cymru, 2020a; Mills a Burnett, 2017), ac mae nifer o astudiaethau wedi anelu i ddangos cynnydd mewn lefelau gweithgarwch corfforol trwy newidiadau i amserau chwarae a meysydd chwarae ysgolion, yn cynnwys newidiadau amgylcheddol, gweithgareddau penodol wedi'u goruchwylio neu gyflwyniad rhannau rhydd (Bundy *et al*., 2017; Hyndman *et al*., 2014a, 2014b; Parrish *et al*., 2020 [adolygiad systematig o 43 o astudiaethau]; Ridgers *et al*., 2010; Taylor *et al*., 2014).

Mae rhai astudiaethau'n dangos lefelau uwch o weithgarwch corfforol mewn chwarae bywiog na ffurfiau mwy trefnedig of weithgarwch corfforol (er enghraifft, Appelhans a Li, 2016; Beresin, 2012, 2014; Janssen, 2014; Kearns *et al*., 2016; Mackett, 2013), gyda'r posibilrwydd o losgi mwy o galorïau (Janssen, 2014). Canfu Barnett

[83] Er hynny, gweler adran 3.6.2 isod.

[84] Gweler pennod 4.

[85] Gweler hefyd bennod 2, adrannau 2.3.1 a 2.3.6.

et al. (2017) bod plant saith oed yn cymryd rhan mewn mwy o weithgarwch corfforol os oeddent yn meddwl eu bod yn dda am ei wneud. Fodd bynnag, nid oedd canfyddiadau o'r fath yn amlwg mewn oedrannau iau (pump oed), sy'n awgrymu bod plant angen cyfleoedd i ddatblygu sgiliau corfforol trwy weithgarwch corfforol seiliedig ar chwarae o oedran ifanc. Cefnogir hyn gan Martins *et al*. (2015) wnaeth ganfod nad oedd plant yn eu glasoed, yn enwedig merched, yn hoff o'r ffocws ar allu a chystadleuaeth mewn chwaraeon trefnedig, fel eu bod yn cael eu digalonni gan eu canfyddiadau o'u gallu a'u delwedd corff eu hunain, a'u bod yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol os oeddent yn teimlo ei fod yn hwyl. Awgryma Block *et al*. (2017) bod hybu gweithgarwch corfforol trwy chwarae'n haws na thrwy chwaraeon gan ei fod yn cael ei ystyried fel elfen bleserus a'i fod yn llai dibynnol ar lefelau o allu neu sgiliau. Mae ymyriadau i gefnogi awydd plant i chwarae'n fwy tebygol o fod yn effeithiol na'r rheini a hyrwyddir fel 'gwaith' neu fel bod yn dda ar gyfer iechyd plant:

'nid yw polisïau ar gyfer hybu cyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol yn ddeniadol … ac mae plant a phobl ifanc yn fwy bywiog pan gaiff gweithgarwch corfforol ei feithrin yn bersonol am ei bleser cynhenid' (de Rossi, 2020, td. 77).

Canfu Brockman *et al*. (2011) bod plant 10 i 11 mlwydd oed yn cael eu hysgogi i gymryd rhan mewn chwarae bywiog oherwydd eu bod yn mwynhau cymdeithasu gyda ffrindiau, roedd yn eu hatal rhag diflasu, ac roedd yn cynnig rhywfaint o ryddid draw o reolaeth oedolion.

Trwy beidio ymchwilio'n uniongyrchol i fuddiannau 'chwarae bywiog', mae astudiaethau o'r fath yn awgrymu bod y rhain yr un fath ac ar gyfer gweithgarwch corfforol. Mae buddiannau'n dibynnu ar y math o weithgarwch (er enghraifft, cymedrol, egnïol, aerobig neu wrthiannol), ac nid yw'r astudiaethau'n hawdd i'w cymharu. Er hynny, gall buddiannau gynnwys cryfder cyhyrol, ffitrwydd aerobig (Martins *et al*., 2015); cynnydd mewn ystwythder, ystod symudiad, hyblygrwydd, cydsymudiad a chydbwysedd, a llai o flinder, straen ac iselder (Yogman *et al*., 2018); pwysedd gwaed is mewn plant â gorbwysedd (yn enwedig ar gyfer gweithgarwch aerobig), gwelliannau yn lefelau colesterol a lipidau'r gwaed ac mewn syndrom metabolig a dwysedd mwynau'r esgyrn (Janssen a LeBlanc, 2010). Yn ogystal, mae symudiad yn helpu i gynyddu llif y gwaed a mewnlif ocsigen, ac mae'n deffro'r system lymffatig, gan amddiffyn yn erbyn salwch ac alergeddau (Hanscom, 2016). Gall buddiannau eraill gynnwys amddiffyniad rhag anhwylderau fel clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes, canser, osteoporosis, gorbwysedd, iselder a gordewdra (Block *et al*., 2017; Boddy *et al*., 2014; de Rossi, 2020); gwell iechyd meddwl (Ahn *et al*., 2011); gwell hunan-barch a gweithrediad gwybyddol (Biddle *et al*., 2019), sydd i gyd yn arddangos cysylltiadau amlwg gyda lles plant. Gan edrych yn benodol ar chwarae bywiog yn hytrach na gweithgarwch corfforol, mae de Rossi (2020) yn awgrymu bod y llawenydd, cymhelliad cynhenid, ymdeimlad o reolaeth a'r cyfle i arbrofi a gynigir gan chwarae bywiog yn gallu hybu llythrennedd corfforol, gan ddatblygu sgiliau echddygol, ystwythder a dawn yn ogystal â'r ysgogiad i barhau â gweithgarwch corfforol yn hwyrach yn eu bywyd. Er gwaethaf yr ystod eang o fuddiannau corfforol, gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol, mae'n deg dweud y cymerir bod budd trechol 'chwarae bywiog' ar gyfer iechyd corfforol, a hynny trwy losgi egni a ffitrwydd corfforol (Alexander *et al*., 2014, 2019).

Tra bo eiriolwyr chwarae wedi bod yn hybu gwerth chwarae ar gyfer iechyd plant ers degawdau, yn fwy diweddar mae galwadau o'r fath wedi'u gwneud hefyd gan bediatryddon a gweithwyr meddygol proffesiynol eraill (Bergen, 2018). Er enghraifft, mae Cymdeithas Pediatryddon America (AAP) yn galw ar bediatryddon i hyrwyddo chwarae i rieni a hyd yn oed i 'ragnodi chwarae' yn ystod ymweliadau iechyd yn ystod dwy flynedd gyntaf bywyd (Yogman *et al*., 2018). Mae Alexander *et al*. (2019, td. 8) yn dadlau

'tra bo hyrwyddo iechyd corfforol plant yn nod hanfodol bwysig, dylid cwestiynu canlyniadau posibl pwysleisio chwarae fwyfwy fel arfer iechyd'.

Maent yn awgrymu bod risgiau i hyrwyddo a threfnu chwarae at ddibenion iechyd cyfryngol sy'n hybu, yn ensyniedig neu'n groyw, y syniad bod ffyrdd cywir (hynny yw, cynhyrchiol) i chwarae sy'n cael eu gwerthfawrogi dros natur anghynhyrchiol chwarae. Un risg o'r fath yw'r posibilrwydd y gallai newid sut y mae'r plant eu hunain yn ymwneud â ffurfiau chwarae a hyrwyddir. Nid yw'r syniad bod oedolion yn teimlo'r angen i gyfryngu chwarae'n newydd ac mae wedi treiddio trwy hanes chwarae plant,[86] ac mae hyrwyddo chwarae corfforol fywiog er mwyn atal neu i fynd i'r afael â gordewdra'n enghraifft gyfoes. Mae'r naratifau cyfryngol yn ymestyn i'r ffyrdd y mae'r plant eu hunain yn siarad am eu cyfranogiad mewn chwarae bywiog, gan eu bod yn cydnabod yn groyw'r buddiannau iechyd (er enghraifft, Brockman *et al*., 2011). Mae'r Cwricwlwm i Gymru (Llywodraeth Cymru, 2020a, td. 74) yn datgan y 'gall dysgwyr ddatblygu arferion gwybodus, cadarnhaol sy'n eu hannog i warchod, yn ogystal â pharchu eu hunain ac eraill'. Mae cyplysu cyfryngu chwarae bywiog at ddibenion iechyd y cyhoedd a rhoi cyfrifoldeb cynyddol ar blant a theuluoedd am eu hiechyd a'u lles eu hunain[87] yn creu llinell fain 'rhwng pleser a gorfodaeth' (Alexander *et al*., 2019, td. 19). At hynny, gan dynnu ar di Domenico a Ryan (2017), nid yw gwobrau neu ysgogiad allanol yn ychwanegu at ond gallant danseilio cymhelliad cynhenid, felly mae'n bosibl os yw plant yn teimlo y 'dylent' gymryd rhan mewn chwarae bywiog am ei fuddiannau iechyd, y bydd ganddynt lai o ddiddordeb ac y byddant yn arddangos llai o ymgysylltiad digymell.

3.6.3 Symudiad y tu hwnt i chwarae ymsymudol a bywiog

Yn y llenyddiaeth fiolegol ar chwarae, mae chwarae ymsymudol yn gategori ar wahân i chwarae gwrthrych a chwarae cymdeithasol (Burghardt a Pellis, 2019). Cydnabyddir wrth gwrs y gall, a bod y mathau chwarae'n digwydd mewn cyfuniadau; o ddiddordeb yma yw bod y tri math chwarae'n cynnwys symudiad o ryw fath fel y mae'r mathau chwarae ychwanegol a drafodwyd yn adran 3.3.2. Fel y noda Henricks (2014, td. 196): 'Bydd chwarae, bron bob amser, yn cynnwys gweithgarwch corfforol – synau, amneidiau, symudiadau, ac yn y blaen'. Gall y ffocws ar chwarae ymsymudol a chwarae bywiog gael yr effaith o golli'r hyn mae Sheets-Johnstone (2011) yn ei alw'n 'oruchafiaeth symudiad'. Yn hytrach nag ystyried y corff fel gwrthrych mecanyddol, mae'r corff 'byw' (yn null Merleau-Ponty) yn cael ei 'deimlo, ei brofi, a'i synhwyro' (Farnell a Varela, 2008, td. 216); o ganlyniad, ceir ffocws ar 'y teimlad o wneud' (*ibid*.) ac ar symudiad. Gall 'sefydlu' chwarae'n ddiffiniadau, mathau a swyddogaethau gael yr effaith o'i wneud yn statig, gan golli golwg ar symudiadau a theimladau dynamig, bythol newidiol chwarae, ble mae cyrff yn 'fythol aflonydd, symudol, synhwyrol ac ymatebol i amodau amgylcheddol lleol' (Lester, 2020, td. 81).

Efallai y gellid benthyca ac addasu term ehangach na chwarae ymsymudol oddi wrth Piaget, sef chwarae synhwyraidd-weithredol (Bergen, 2019; Prendiville a Fearn, 2017), gan fod hyn yn cwmpasu mwy na 'stereoteipio rhythmig' neu 'chwarae ymarfer corff' Pellegrini, neu'r hyn a ddeëllir yn gyffredinol fel 'chwarae bywiog' mewn plant. Yng nghategoreiddiad Piaget, caiff chwarae synhwyraidd-weithredol ei ystyried fel arfer mewn perthynas â babandod ac nid trwy gydol plentyndod a glasoed; tra bod chwarae babanod yn cael ei gyfyngu efallai i chwarae synhwyraidd-weithredol, mae'r cysyniad yn cynnig ystyriaeth o chwarae plant yn ystod blynyddoedd hwyrach all gyfrif am y synhwyrau yn ogystal â symudiad y tu hwnt i gyfyngiadau'r echddygol. O'r wên gyntaf i brofi gwrthrychau trwy eu rhoi yn eu ceg i gemau o pi-po, mae plant yn dangos cydgysylltiad y synhwyrau a symudiad (Bergen, 2019), ac mae hyn yn parhau wedi babandod. Mae gallu cyfranogi mewn chwarae'n gofyn am sgiliau prosesu'r synhwyrau, yn cynnwys ymwybyddiaeth gorfforol, cydbwysedd a chyffyrddiad (Roberts *et al*., 2018) yn ogystal â symudiad, integreiddiad synhwyraidd, a sgiliau eraill sy'n gysylltiedig â phrofiadau synhwyraidd rheolaidd (Prendiville a Fearn, 2017).

[86] Gweler pennod 2, adran 2.3.1 a'r bennod hon, adran 3.3.4.

[87] Gweler hefyd bennod 2, adrannau 2.3.1 a 2.3.2.

Mae bron yn wireb i ddweud bod plant, trwy chwarae, yn *gwneud synnwyr* o'u byd ac o'u hunain, eu doniau a'u potensial (Atmakur-Javdekar, 2016; Brown *et al*., 2019; Hakkarainen a Bredikyte, 2008; Henricks, 2014, 2015). Yn gyffredinol, fodd bynnag, caiff hyn ei ddehongli fel creu-ystyr yn hytrach na chreu-synnwyr. Ar y llaw arall, gellid diffinio 'gwneud synnwyr' yn llai fel ffurf ar gynhyrchu gwybodaeth wybyddol, haniaethol ac yn fwy fel 'y teimlad goddrychol o ddeall, yr arwyddocâd emosiynol, y gwerth, a'r sicrwydd sy'n caniatáu person i "barhau" a fydd, pan yn ddiffygiol, yn dod â gweithredu i stop' (Olson, 2022, td. 3). Mae diffiniad o'r fath yn amlygu cyd-ddibyniaeth symudiad a'r synhwyrau ac yn darparu cysylltiadau ehangach rhwng chwarae, symudiad, y synhwyrau a lles plant.

'Mae symudiad lleiaf y corff yn symbylu gwahaniaeth ansoddol: mae symudiad yn ennyn teimladau a chynyrfiadau sy'n plygu i mewn i'w gilydd, sy'n atseinio, ymyrryd, dwysáu mewn ffyrdd difesur (anghynrychioladol) i ymagor unwaith eto mewn symudiad' (Lester a Russell, 2014b, td. 251).

Ceir hyd i lawer o'r astudiaethau sy'n archwilio'r berthynas rhwng chwarae, symudiad a'r synhwyrau mewn therapi galwedigaethol (er enghraifft, Cosbey *et al*., 2012; Goddard Blythe, 2017; Hanscom, 2016; Miller *et al*., 2017; Roberts *et al*., 2018), niwrowyddoniaeth (er enghraifft, Jackson a McGlone, 2020; Kellman a Radwan, 2022; Panksepp, 2010; Pellis a Pellis, 2013), neu'n tynnu ar athroniaeth (er enghraifft, Hewes *et al*., 2016; Lester, 2020; Olsson, 2009).

Mae therapi galwedigaethol yn ystyried chwarae fel galwedigaeth bob dydd i blant ac felly mae'n anelu i gefnogi plant i gymryd rhan mewn chwarae. Yn aml, bydd therapyddion galwedigaethol yn darparu cyfleoedd chwarae ar gyfer plant sydd â gwahaniaethau prosesu'r synhwyrau i gyfranogi mewn ffurfiau o chwarae synhwyraidd sy'n ysgogi'r festibwlar (Bundy *et al*., 2007; Hanscom, 2016; Roberts *et al*., 2018).[88] Mae integreiddiad synhwyraidd fel proses yn dylanwadu ar ddatblygiad chwarae; yn yr un modd, mae chwarae'n dylanwadu ar ddatblygiad integreiddiad synhwyraidd (integreiddiad gweithrediadau gyda gwybodaeth amgylcheddol a dderbynnir trwy'r synhwyrau) (Watts *et al*., 2014). Er bod rhywfaint o dystiolaeth i ddangos bod gwahaniaethau mewn prosesu'r synhwyrau yn effeithio ar chwarae plant, mae cyffredinoliad o'r fath yn cuddio manylion, sy'n tueddu i ddangos bod hoff ddewisiadau chwarae plant yn cyfateb gyda'u hoff ddewisiadau synhwyraidd. Er enghraifft, efallai y bydd rhai plant gorsensitif yn cyfranogi mewn ffurfiau chwarae mwy eisteddog sy'n eu helpu i ymdopi gyda goleuadau, synau neu weadau sy'n gorsymbylu, tra bydd plant hyposensitif yn chwilio am ffurfiau chwarae ysgogol sy'n bodloni eu hanghenion synhwyraidd (Binder, 2021; Bundy *et al*., 2007; Mische Lawson a Dunn, 2008; Roberts *et al*., 2018; Watts *et al*., 2014). Dylid nodi, fodd bynnag, nad oes gan blant bob amser yr un sensitifeddau ar draws yr holl synhwyrau (Binder, 2021). Mae'n bosibl y bydd rhai plant sydd â gwahaniaethau mewn prosesu'r synhwyrau yn ei chael yn anodd darllen ciwiau cymdeithasol eu cyfoedion niwronodweddiadol ac felly mae'n bosibl y byddant yn cyfranogi mwy mewn gwrthdaro neu mewn ffurfiau mwy unigol o chwarae (Cobey *et al*., 2012). Mewn lleoliadau sefydliadol, mae'n bosibl y caiff rhai ffurfiau o chwarae eu hystyried yn aflonyddol a denu cerydd yn barhaus (Binder, 2021; Conn, 2015).

Mae plant niwrowahanol, er enghraifft, y rheini gaiff eu labelu gydag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD), anhwylder sbectrwm awtistiaeth (ASD) ag anhwylder yn natblygiad y cydsymud (DCD), yn fwy tebygol o fod â gwahaniaethau prosesu'r synhwyrau (a ddisgrifir yn aml fel problemau) o'i gymharu â phlant niwronodweddiadol (Dellapiazza *et al*., 2021; Jorquera-Cabrera *et al*., 2017; Pfeiffer *et al*., 2014). Yn ei dadansoddiad o atgofion awduron awtistig o chwarae'n ystod plentyndod yn eu hunangofiannau, mae Conn (2015) yn nodi mai'r atgofion mwyaf cyffredin o bell ffordd oedd y rhai oedd yn ymwneud â'u mwynhad o brofiadau synhwyraidd oedd yn cael eu disgrifio'n fwy pwerus na chysylltiadau gyda bodau dynol, weithiau fel profiadau oedd yn fforddio gwefr synhwyraidd. Roedd y rhain yn cynnwys 'y wefr gorfforol yr oeddent yn ei chael o redeg ar hyd llinellau cyrtiau tennis a chael eu gyrru trwy grynder twneli ffyrdd', 'yr "ymosodiad perlewygol" o wrando ar bâst blawd-a-dŵr yn cael ei gymysgu', 'gweld a chlywed trenau stêm oedd yn "gwneud imi glapio fel morlo mewn sŵ"', 'eistedd ar y traeth yn

[88] Gweler yr adran isod ar bropriodderbyniaeth a'r system festibwlar.

blentyn a gwylio pob gronyn o dywod yn llifo trwy ei bysedd' a 'gwrando ar gerrig mân, rhedeg mewn cylchoedd gyda brigyn, edrych trwy blastig lliw, rhythu trwy'r gath, ymgolli mewn papur wal, dilyn llinellau a ffensys, teimlo cerfluniau ac edrych ar wallt ei ffrind, Elizabeth', (Conn, 2015, td. 1196-1197). Disgrifiodd llawer o awduron sut yr oedd teimladau eu cyrff yn symud, yn cynnwys rhedeg, neidio, cerdded ar flaenau eu traed a hefyd symudiadau aflonyddol fel hongian â'u pen i lawr neu droelli'n darparu 'ymdeimlad pleserus, calonogol a bywiogol o hunan corfforol' (*ibid*.).

O ran ymyriadau therapiwtig sy'n defnyddio chwarae, mae tensiwn rhwng y model diffyg meddygol sy'n anelu am normaleiddiad (sy'n gynhenid yn iaith 'anhwylderau') ac ymagwedd sy'n fwy ystyriol o niwroamrywiaeth sy'n anelu am 'ffit-gorau' ar gyfer pob plentyn a'i amgylchedd, gan fynd i'r afael â ffactorau anghynhenid a gwerthfawrogi profiadau synhwyraidd ac emosiynol plant niwrowahanol. Yn hytrach nag anelu i atal neu guddio ymddygiadau ymdopi (all fod yn ymaddasol), mae'r arddull hwn yn darparu cyfleoedd ar gyfer rheoleiddio corfforol, synhwyraidd ac emosiynol (Leadbitter *et al*., 2021).

Mae astudiaethau niwrowyddoniaeth yn ystyried agweddau niwroanatomi, niwrofioleg a niwrogemegol synhwyro a symud. O safbwynt niwrowyddonol, mae Koziol *et al*. (2012) yn dadlau bod esblygiad yr ymennydd dynol wedi ei arwain yn fwy gan reoli symudiad na datblygiad gwybyddiaeth a meddwl haniaethol: 'Gawson ni ddim ein geni i feddwl. Cawsom ein geni i symud' (td. 515). Gan herio'r model prosesu trefn gyfresol drechol 'o'r top i lawr' sy'n dweud ein bod yn dirnad, yna'n meddwl, yna'n gweithredu, maent yn dadlau na all hyn gyfrif am ba mor gyflym y mae llawer o weithrediadau corfforol (y mae'r mwyafrif llethol ohonynt yn awtomatig a ddim yn ymwybodol) yn cyfaddasu i newidiadau yn yr amgylchedd. Yn hytrach, maent yn cynnig model o'r gwaelod i fyny sy'n seiliedig ar ryngweithiad synhwyraidd-weithredol parhaus gyda'r amgylchedd. Mae model o'r fath yn ddisgwylgar ac nid yn adweithiol yn unig. Mae 'o'r top i lawr' ac 'o'r gwaelod i fyny' yn cyfeirio at weithgarwch yr ymennydd, ac mae eu model yn gosod y serebelwm ar y cychwyn yn hytrach na llabed flaen y cortecs. Mae'r serebelwm yn rhan o gynnal cydbwysedd ac ystum corfforol, cydsymud symudiadau gwirfoddol, dysg echddygol a rhai swyddogaethau gwybyddol (Knierim, 2020), a'r llabed flaen mewn gweithrediadau gwybyddol uwch. Fel hyn, maent yn awgrymu bod ffyrdd o wybod wedi'u gwreiddio mewn rhyngweithio synhwyraidd-weithredol (y cyfeirir ato weithiau fel 'gwybyddiaeth ymgorfforedig').[89] Er hynny, mae Koziol *et al*. (2012) yn datgan hefyd bod creu meysydd unigol (er enghraifft, yr echddygol, synhwyraidd, gwybyddol, gweithredu goruchwyliol, dysg a'r cof) yn cymylu gweithrediad holistig yr ymennydd. Mae Sheets-Johnstone (2011, td. xvii) yn mynd ymhellach ac yn anelu i herio'r ffocws ar yr ymennydd, y mae hi'n cyfeirio ato fel 'problemau meddwl/ymennydd a chorff/ymennydd a grëwyd-yn-y-Gorllewin gan leihad cyfeiliornus cyrff byw i'r deunydd niwroffisiolegol a leolir yn y pen'. Mae bodau dynol yn fodau byw ac mae bodau byw yn fywiog, yn symud yn barhaus. Mae symud yn fwy na'r echddygol, ac yn ganolog i fywyd byw mae cinaesthesia, hydeimledd ac affaith. Gan hyn, mae'n cyflwyno achos dros ehangu allan o'r term 'synhwyraidd-weithredol' i 'synhwyraidd-ginetig' (Sheets-Johnstone, 2011, 2018, 2020).

Mae'r holl synhwyrau yn bwysig ac yn gydberthynol (Prendiville a Fearn, 2017). Mae chwarae mewn ffyrdd sy'n cynnwys y synhwyrau'n helpu i ddatblygu 'y gallu i dderbyn gwybodaeth synhwyraidd, rheoleiddio a rheoli ymdeimladau sy'n dod i mewn ac ymateb o fewn ystod gyfforddus o gynhyrfiad' (Fearn, 2014, td. 14). Fodd bynnag, mae Sheets-Johnstone (2018, td. 11) yn nodi os mai'r unig synhwyrau fyddai gennym yw'r pum synnwyr adnabyddus (golwg, sain, cyffyrddiad, arogl, blas) 'byddai waeth inni fod yn ddelwau. Ni fyddai gennym unrhyw brofiad o'n symudiad'. O ddiddordeb penodol i'r testun symudiad mae'r synhwyrau propriodderbyniaeth, cinaesthesia a chyffyrddiad. Caiff propriodderbyniaeth a chinaesthesia a'u cydberthynas eu diffinio'n wahanol yn y llenyddiaeth. Fodd bynnag, at ddibenion yr adolygiad hwn, rydym yn defnyddio'r dealltwriaethau canlynol. Propriodderbyniaeth yw'r synnwyr o wybod ble mae rhannau o'r corff mewn gofod heb orfod edrych arnynt ac mae'n cynnwys yr ymdeimlad o gydbwysedd (Brodie, 2021; Hanscom, 2016). Cinaesthesia yw ymwybyddiaeth o symudiad y corff (Sheets-Johnstone, 2011, 2018, 2020). Cinaesthesia a hydeimledd yw'r systemau synhwyraidd cynharaf i ddatblygu, a hynny'n gynenedigol (Fearn a Troccoli, 2017; Hanscom, 2016; Jackson a McGlone, 2020; Sheets-Johnstone, 2020), ac sy'n amlwg yn chwarae babanod.

[89] Gweler adran 3.5.1.

Cyffyrddiad

Mae symudiad a chyffyrddiad yn anwahanadwy (Fearn a Troccoli, 2017). Mae cyffyrddiad yn gysylltiedig â thwf corfforol, gwybyddol ac emosiynol iach. Mae Jackson a McGlone (2020) yn cynnig rheswm niwrobiolegol am hyn, sydd i'w gael mewn nerfau mecanosynhwyraidd penodol yn y croen a elwir yn nerfau afferol C-gyffyrddol, neu'n CTs. Mae llawer o ffurfiau o chwarae'n cynnwys cyffyrddiad rhwng cyrff bodau dynol, er enghraifft, chwarae gwyllt, cosi, gemau tic (Jackson a McGlone, 2020; Panksepp, 2010) a chwarae smalio (Roberts *et al*., 2018). Pan gânt eu cyffroi (er enghraifft, trwy gofleidio a chwarae) mae CTs yn cynhyrchu gwobrwyon niwrogemegol, yr hyn mae Panksepp (2010) yn ei alw'n 'lawenydd'. Mae llawenydd chwarae'n golygu bod plant yn chwilio am gyswllt o'r fath eto, ac yn y broses ddatblygu ymlyniadau, ystod o sgiliau cymdeithasol a rhwydweithiau niwral affeithiol all helpu i warchod yn erbyn iselder (Jackson a McGlone, 2020; Panksepp, 2010). Gall chwarae fod yn ddull therapiwtig i fynd i'r afael â phroblemau ymlyniad cynnar trwy symudiad a chyffyrddiad, er enghraifft, 'brofiadau ymgorfforedig o chwarae synhwyraidd ac aflerwch, chwarae rhythmig a defodol, a chwarae dramatig a dynwarediad' (Fearn a Troccoli, 2017, td. 107).

Mae cyffyrddiad yn synnwyr *uniongyrchol*, gan ei fod yn cael ei brofi'n ddi-oed: rydym yn cyffwrdd yn rhywbeth ac rydym yn ei deimlo, rydym yn cael ein cyffwrdd ganddo (Fearn a Troccoli, 2017; Sheets-Johnstone, 2011). Cyn dysgu iaith, bydd y baban yn profi ac yn dod i adnabod y byd trwy gyffyrddiad a symudiad (Sheets-Johnstone, 2011). Mae cyffyrddiad yn ganolog i chwarae oherwydd, hyd yn oed os nad yw'r plant yn cyffwrdd ei gilydd, fe fyddant mewn cysylltiad ag arwynebau a gwrthrychau, yn symud drostynt neu'n eu trin a'u trafod, yn ogystal â phrofiadau eraill fel pwysau, tymheredd, dirgryndod, pleser neu boen (Hanscom, 2016). Mae symudiad a chyffyrddiad wedi'u gwreiddio mewn chwarae fel neidio mewn pyllau dŵr, rholio i lawr bryniau, chwarae yn y glaw, neidio oddi ar a dringo twyni tywod, yn ogystal â theganau synhwyraidd wedi'u dylunio'n bwrpasol (Prendiville a Fearn, 2017) neu rannau rhydd[90] (Bundy *et al*., 2008; Gibson *et al*., 2017). Mae rhai plant yn ymateb yn wahanol i gyffyrddiad, un ai trwy fod yn orsensitif neu'n dansensitif (Hanscom, 2016).

Lleoliad cyffyrddiad fel synnwyr yw'r croen i gyd, nid dim ond y dwylo, er bod derbynyddion wedi'u gwasgaru'n anwastad (Prendiville a Fearn, 2017). Mae gan gyffyrddiad trwy wahanol ardaloedd o'r croen wahanol effeithiau. Er enghraifft, mae bod yn droednoeth yn caniatáu i wadnau'r traed gyffwrdd arwyneb y ddaear, sy'n aml yn anwastad, gan helpu i ddatblygu cerddediad a chydbwysedd da, o ganlyniad i gysylltiadau gyda'r system festibwlar (Hanscom, 2016). Mae niwrowyddoniaeth affeithiol Panksepp (Panksepp, 2010; Panksepp *et al*., 2012) yn dynodi CHWARAE fel un o o leiaf saith o rwydweithiau emosiynol proses-gynradd yn ardaloedd isgortigol yr ymennydd. Mae'r systemau hyn yn cynhyrchu teimladau o wobr neu gosb, ac mae anifeiliaid (yn cynnwys bodau dynol) yn chwilio'n weithredol am y rheini sy'n cynnig gwobrwyon. Awgrymodd Panksepp mai'r brif system synhwyraidd sy'n sail i chwarae gwyllt oedd cyffyrddiad (Kellman a Radwan, 2022). Arweiniodd ei astudiaethau o chwarae gwyllt mewn llygod mawr iddo ddod i'r casgliad y gall chwarae o'r fath hybu 'mynegiad amrywiol niwrotroffinau' (Panksepp, 2010, td. 541-542), sy'n awgrymu bod ganddo effeithiau gwrth-iselydd.[91]

Propriodderbyniaeth a'r system festibwlar

Mae symudiad a'r synhwyrau yn allweddol i atal a/neu fynd i'r afael â nifer o broblemau sy'n gynyddol amlwg mewn plant, o gydbwysedd gwael, methu ymdopi mewn sefyllfaoedd newydd, diffyg talu sylw a/neu ganolbwyntio, neu fethu eistedd ar gadeiriau (ymddaliad) (Brodie, 2020; Hanscom, 2016). Mae llawer o hyn yn ymwneud â'r system festibwlar a'r synnwyr o bropriodderbyniaeth. Lleolir yr organau festibwlar yn y glust fewnol ac maent yn gweithio ar y cyd â'r systemau golwg, clywedol a chorfforol-synhwyraidd a gyda grafiseptorau i fwydo gwybodaeth synhwyraidd i goesyn yr ymennydd, y serebelwm a'r cortecs, gan chwarae rôl allweddol mewn cydsymudiad echddygol, cydbwysedd, sefydlogi'r sylliad yn ystod symud y pen, sefydlogrwydd osgo, rhythm y galon

[90] Mae 'rhannau rhydd' yn derm a fathwyd gan yr artist Simon Nicholson (1971) a ddefnyddir i ddiffinio deunyddiau amhenodol, anrhagnodol, naturiol, sy'n wastraff neu wedi'u hailgylchu y gall plant chwarae gyda nhw mewn unrhyw fath o ffyrdd.

[91] Gweler adran 3.5.3.

a phwysedd gwaed, cyfeiriadaeth ofodol ac ymwybyddiaeth o'n symudiadau, sylw, cof, canolbwyntio, yn ogystal â gwybyddiaeth a rheoleiddio emosiwn (Hecke *et al*., 2021). Mae'r systemau a'r prosesau niwral hyn, ynghyd â rhai eraill sy'n rheoli symudiad i gyd yn debygol o ddylanwadu ar a chael eu dylanwadu gan chwarae (Jackson a McGlone, 2020, td. 28).

Mae propriodderbyniaeth yn angenrheidiol ar gyfer ac yn cael ei ddatblygu trwy symudiadau sy'n nodweddiadol mewn chwarae, er enghraifft, siglo, cydbwyso, sgipio, dringo coed, rholio i lawr llethrau, troelli o gwmpas, hongian â'ch pen i lawr, yn ogystal â gwthio a thynnu pethau, llusgo deunyddiau o amgylch, defnyddio gwahanol ochrau'r corff, gwybod pa mor galed i gofleidio neu roi tic wrth chwarae, neu gymryd rhan mewn chwarae gwyllt (Fagen, 2011; Goddard Blythe, 2017; Hanscom, 2016). Gall chwarae gyfoethogi propriodderbyniaeth mewn ffordd bleserus (Eberle, 2014). Mae'r gweithredoedd anghytbwys hyn sy'n tarfu ar gydbwysedd yn mwynhau cryn arwyddocâd gweithrediadol posibl (Fagen, 2011). Fel y noda Hewes (2014, td. 289):

'Mae chwarae'n gweithio mewn ffyrdd sylfaenol baradocsaidd, ac nid yw bob amser fel y mae'n ymddangos. Mae plant ifanc yn hoff iawn o chwarae penfeddwi, sydd fwyaf amlwg yn eu cais taer am benysgafnder – trwy droi a throi, chwyrlïo, troi a throsi, troelli, trosbennu a gwneud tin dros ben – troi'r byd â'i ben i lawr a'r tu chwith allan, a chreu cryn gyffro yn y broses … Yn gorfforol, mae'r math hwn o chwarae'n arwain at ymdeimlad cynyddol o ymwybyddiaeth ofodol, cryfder festibwlar a phropriodderbynnydd, cydsymudiad a chydbwysedd corfforol. Yr hyn sy'n ddiddorol iawn yw bod cydbwysedd yn cael ei atgyfnerthu trwy archwilio a phrofi anghydbwysedd yn gwbl fwriadol.'

At hynny, mae ysgogi'r system festibwlar, fel gyda chyffyrddiad, yn meithrin affaith cadarnhaol (Miller *et al*., 2017; Rajagopalan *et al*., 2017), sy'n amlwg yng ngwichiadau a sgrechiadau plant sy'n cymryd rhan mewn ffurfiau chwarae anghytbwys o'r fath (Eberle, 2014; Work-Slivka, 2017). Mae Rajagopalan *et al*. (2017) yn awgrymu y gall y system festibwlar, trwy ei chysylltiadau gyda'r system limbig, chwarae rôl mewn rheoleiddio emosiwn, ac yn enwedig wrth leddfu straen. Mae'r adran ganlynol yn archwilio'n ddyfnach y berthynas rhwng chwarae ac affaith/emosiwn.

3.7 Chwarae gydag affaith/emosiwn

Yn aml, caiff affaith, emosiynau a theimladau eu hystyried fel y gwrthwyneb i feddwl rhesymegol, sy'n bytholi'r ddeuoliaeth corff/meddwl clasurol sydd mor gyffredin a bythol ym meddylfryd y byd lleiafrifol. Mae angen i gyrff afreolus (natur ac angerdd) gael eu ffrwyno gan feddyliau disgybledig (diwylliant a rhesymegedd) (Lester a Russell, 2014b; Rosen, 2015a, 2015b). Mae gagendor o'r fath rhwng chwarae 'da' a 'drwg' wedi bod yn sail ar gyfer llawer o ddamcaniaethau chwarae cyfoes, gyda chwarae 'positif' yn cael ei hybu uwchlaw gormodedd, nonsens ac annymunoldeb chwarae. Mae Sutton-Smith (2017, td. 67) yn cynnwys damcaniaethwyr sylfaenol fel Kant, Schiller, Groos, Spencer, Freud, Winnicott, Piaget, Carse, Caillois a Schechner yn y grŵp hwn. Yn ogystal, mae etifeddiaeth ymddygiadaeth, oedd yn haeru mai dim ond yr hyn ellid ei weld a'i brofi'n empirig allai fod yn ddilys, wedi golygu bod affaith, emosiynau, teimladau, ysfa ac yn y blaen wedi bod yn gymharol absennol mewn astudiaethau ymddygiadol (Burghardt, 2019).

Ond eto mae esblygiad, bioleg, niwrowyddoniaeth, gwyddor cymdeithas, seicoleg, athroniaeth a disgyblaethau eraill yn dadlau nad yw meddwl a gweithredu rhesymegol yn bosibl heb y wybodaeth synhwyraidd o symudiadau, teimladau ac emosiynau (Damasio, 2018, 2021; Marks-Tarlow, 2010; Panksepp, 2010). Nid yw'r berthynas rhwng teimladau corfforol, emosiynau, meddwl a gweithredu/symudiad yn un o wrthwynebiad a deuoliaeth ond o unoliaeth. Gellir deall chwarae ei hun fel 'system affeithiol/ysgogol' (LaFreniere, 2013, td. 192), sy'n amlwg yn 'nhrafferthion plant gyda rheoli emosiwn yn yr hyn sydd, weithiau, yn anhrefn cynhyrfus' lleoliadau blynyddoedd cynnar a meysydd chwarae (*ibid*., td. 197).

Mae affaith, emosiynau a theimladau'n dermau a ddefnyddir yn gyfnewidiol yn aml ac a wahaniaethir ac a ddiffinnir mewn gwahanol ffyrdd weithiau ar draws disgyblaethau (Burghardt, 2019; Damasio, 2018; Russ, 2014; Stanley, 2017; Tembo, 2021b). O bersbectif niwrowyddonol, mae Damasio (2018) yn defnyddio 'affaith' fel term ymbarél am 'fyd emosiynau a theimladau' (td.3), a chefnogir hyn i raddau helaeth mewn ymchwil seicolegol (Russ, 2014) ac etholeg (Burghardt, 2019). Mewn dulliau ôl-ddynol a materol newydd, mae cysyniadoli ehangach yn defnyddio affaith mewn synnwyr perthynol (hynny yw, ei fod yn ymddangos o gyfarfyddiadau yn hytrach na rhywbeth sy'n berchen i unigolion), yn cynnwys y ddawn i effeithio ar a chael eu heffeithio gan y byd, gan ystyried affaith fel grym dynamig, sy'n ei wahanu oddi wrth emosiynau a'i osod y tu hwnt i'w gynrychioli mewn iaith (Harker, 2005; Johansson a Hultgren, 2016; Lester, 2020; Leyshon, 2016; McPhail a Huynh, 2016; Stanley, 2017).

Mae Damasio (2018, 2021) yn cyflwyno gwahaniaethiad clir rhwng emosiynau a theimladau. Mae emosiynau yn ymwneud â gweithredoedd, sy'n gysylltiedig â symudiad fel y trafodwyd yn yr adran flaenorol a gydag ysgogiad. Er enghraifft, mae ofn, fel ymateb emosiynol i symbyliad, yn arwain at newidiadau corfforol (fel cyfradd curiad y galon, anadlu, chwys oer). Teimladau yw ymwybyddiaeth y meddwl o'r newidiadau corfforol hynny, sy'n gweithio ar y cyd, a dyma 'fynegiant meddyliol homeostasis' (Damasio, 2018, td. 6). Homeostasis yw'r broses hunanreoleiddiol sy'n cynnal 'cyflwr sefydlog' i organebau yn wyneb amrywiadau a newidiadau mewnol neu allanol ac sy'n sicrhau eu goroesiad. Ond eto, mae homeostasis yn bell o fod yn 'sefydlog' neu lonydd (Billman, 2020; Nirmalan a Nirmalan, 2020; Rose, 2012); fel y dywed Damasio (2018, td. 25), mae homeostasis yn ddynamig ac yn 'sicrhau bod bywyd yn cael ei reoleiddio o fewn amrediad sydd nid dim ond yn gydnaws gyda goroesiad ond sydd hefyd yn ffafrio ffynnu'. Mewn geiriau eraill, 'Mae'r awydd i fod yn iawn yn treiddio trwy fywyd: mae plant (ac oedolion) yn symud yn gyson tuag at yr hyn sy'n cynnig cyfle i fywyd fod yn well' (Lester, 2020, td. 92).

Efallai y gellir ystyried chwarae yn y golau hwn. Haerir yn aml bod chwarae'n cynhyrchu affaith cadarnhaol, neu fod affaith cadarnhaol yn un o nodweddion allweddol chwarae (Ahloy-Dallaire *et al*., 2018; Bateson, 2015; Burghardt, 2011; Eberle, 2014; Held a Špinka, 2011; Johnson a Dong, 2019; Siviy, 2016; Sutton-Smith, 2017; Whitebread, 2018). Bydd y plant eu hunain yn aml yn cysylltu chwarae gydag emosiynau cadarnhaol (Brockman *et al*., 2011; Goodhall ac Atkinson, 2019; Howard *et al*., 2017; Moore a Lynch, 2018), er bod hefyd feirniadaethau am gysylltiad di-broblem oedolion rhwng chwarae a llawenydd.[92] O'r persbectif hwn, mae chwarae'n werthfawr, a bydd plant yn chwilio amdano er mwyn profi'r gwerth hwnnw, er mwyn profi cyflwr o ffynnu, a mwy o fodlonrwydd gyda bod yn fyw (Lester, 2020; Sutton-Smith, 2017). Fodd bynnag, tra ei fod yn cael ei gydnabod fel agwedd allweddol o chwarae, mae affaith cadarnhaol, ynghyd â natur afresymol a gwamal chwarae, yn cael ei gynnwys yn llai aml mewn polisi a datganiadau poblogaidd am bwysigrwydd chwarae, oni bai y gellir cysylltu agweddau o'r fath gyda buddiannau cyfryngol mwy rhesymegol (Lester, 2020; Sutton-Smith, 2017; Woodyer *et al*., 2016).

3.7.1 Buddiannau affaith cadarnhaol

Nid yw pleser yn cael ei ystyried yn aml fel budd cyfryngol neu 'ganlyniad' pwysig, ond mae astudiaethau'n dangos yn union pa mor ganolog yw affaith cadarnhaol i les, iechyd ac ymaddasolrwydd, a hynny ar gyfer yr amser yn chwarae ac wedi hynny (Burgdorf *et al*., 2017; Coffey *et al*., 2015; Fredrickson, 2013; Granic *et al*. 2014; Panksepp, 2010, 2016; Tugade *et al*., 2021).

Gall affaith cadarnhaol di-ball ei hun leihau gorbryder, cynyddu gwytnwch yn erbyn iselder a chynnig buddiannau iechyd eraill (Burgdorf *et al*., 2017). Mae damcaniaeth ehangu-ac-adeiladu Fredrickson, a brofwyd yn empirig, yn rhagdybio bod enydau byrhoedlog ac ansefydlog o bleser yn ehangu hyblygrwydd ac amrediad meddwl digymell, ymatebion canfyddiadol a gweithredol i'r byd ac y gall greu adnoddau affeithiol, gwybyddol ac ymddygiadol personol y gellir eu defnyddio'n ddiweddarach (Fredrickson, 2013; Tugade *et al*., 2021). Mae emosiynau negyddol yn achosi ymatebion gweithredu'n gyflym, yn y systemau nerfol awtonomig (fel cyfradd curiad y galon, anadlu'n

[92] Gweler adran 3.3.1.

gyflymach) yn ogystal â'r gweithrediadau echddygol fel dianc neu ymladd. Mae emosiynau positif, ar y llaw arall, yn cynnig buddiannau ymaddasol dros gyfnodau hwy o amser. Un enghraifft a roddir yw am emosiwn cadarnhaol llawenydd, y mae Fredrickson, fel Panksepp (2010, 2016), yn ei gysylltu â chwarae. Mae llawenydd yn creu'r ysfa i chwarae. Mae chwarae cymdeithasol yn ehangu rhyngweithiadau cymdeithasol a gall greu clymau ac ymlyniadau mwy parhaol (Tugade *et al*., 2021). Yn ogystal, gall chwarae gynhyrchu emosiynau cadarnhaol eraill yn rhestr Fredrickson o ddeg, er enghraifft, difyrrwch (sy'n aml yn cynnwys anghysondeb annifrifol), diddordeb, ysbrydoliaeth, parch, gobaith, balchder, ac efallai tawelwch (bodlonrwydd) hyd yn oed, diolchgarwch neu gariad. Mae ehangu-ac-adeiladu'n elwa o'r ystod gyflawn o emosiynau cadarnhaol yn cynnwys dysgu drwy brofiadau, creadigedd, gwytnwch, optimistiaeth ac ysgogiad (Fredrickson, 2013; Tugade *et al*., 2021). At hynny, mae profiadau cadarnhaol o'r fath yn cynyddu adnoddau personol, yn cynnwys yr ysgogiad i gyfranogi mewn gweithredoedd sy'n hybu teimladau positif, gan greu troell esgynnol a chefnogi syniad Sutton-Smith bod 'chwarae'n eich paratoi ar gyfer mwy o chwarae, ac mae mwy o chwarae'n cynnig mwy o fodlonrwydd gyda bod yn fyw' (Lester a Russell, 2010, td. 13), gyda mwy o adnoddau personol i'w defnyddio wrth wynebu mympwyon bywyd.

Fel enghraifft, mae Work-Slivka (2017, td. 46) yn cynnig portread annwyl o ddwy ferch yn eu glasoed yn chwarae ymladd, yn llawn afiaith a chyffro, dros 'Henry' (y sugnwr llwch):

'Yn ddirybudd, neidiodd y merched o'u cadeiriau mewn pyliau o chwerthin, Aria yn dilyn Boo … gwaeddodd Boo, "Dwi'n dy garu di, Henry!" Yn droednoeth, rhuthrodd Aria a Boo tuag at Henry … Taflodd y ddwy eu cyrff ar ben y sugnwr llwch budr a'i gilydd, gan chwerthin, ac ymaflyd i gael gafael yn Henry, a dadlau'n feddiangar. Wrth reslo, gwaeddodd y ddwy yn ôl ac ymlaen yn chwareus. Plygodd Boo a gorweddian ar ben y sugnwr llwch, gan ei ddal yn dynn at ei chorff. Eisteddodd Aria yn ei chwrcwd wrth ei hymyl, gan geisio tynnu breichiau Boo oddi am dan Henry.'

Ymestynnodd y merched yr affaith cadarnhaol trwy ysgrifennu'r senario ar bapur fel drama ac yna ei hactio, gan gynnwys tro arall yng nghynffon y stori ble cafodd un o'r merched ei thaflu i lawr y grisiau a marw. Mewn enghraifft arall, mae Woodyer *et al*. (2016, td. 28) yn amlygu'r ymdeimlad ymgorfforedig o fywiogrwydd a chyweirio affeithiol wrth gynhyrchu meysydd grym yng ngofod hudol Castell Ethrole:

'Mae hi'n arddangos sut i gynhyrchu meysydd grym gyda'i ffrind. Maent yn sefyll yn wynebu ei gilydd, eu breichiau wedi eu hymestyn rywfaint o flaen eu cyrff. Maent yn dechrau adlewyrchu symudiadau ei gilydd wrth iddynt symud yn araf o ochr i ochr yn unol â chyfarwyddiadau Daisy:

"I'r ochr, yn ôl..."
"[Dydi fy maes grym i] ddim digon cryf."
"Mae angen inni ei wneud am fwy o amser."
"Mae angen inni aros tan fod pinnau bach yn ein bysedd."

Maent yn ailadrodd y broses, yr olwg llawn canolbwyntio ar eu hwynebau'n troi'n olwg ddisgwylgar. Mae yna deimlad o ddisgwylgarwch yn yr ystafell, sydd i'w deimlo nid yn unig gan y chwaraewyr ond yr arsyllydd hefyd. Mae'r lleisiau'n dechrau codi mewn tôn a sain:

"Dwi'n dechrau ei gael o!"
"Mae fy wyneb i'n goch!"
"Iawn, barod, mae o gen i! Barod?"
'Yndw"
"POW!"

Wrth i ffrind Daisy ymestyn ei breichiau tuag ati mewn un symudiad cyflym mae'n disgyn yn ôl yn erbyn ei gwely gyda digon o glec i wneud i'r arsyllydd wingo. Gan chwerthin, mae'n bloeddio, "Aaaw, ges di fy nghoes chwith i."'

Mae affaith cadarnhaol yn gysylltiedig hefyd gydag agweddau eraill o les, fel bodlonrwydd gyda bywyd, gwell iechyd a hir oes (Fredrickson, 2013; Coffey *et al*., 2015). Mae llawer o'r ymchwil i, er enghraifft, brofiadau niweidiol yn ystod plentndod (ACEs), yn canolbwyntio ar effeithiau parhaol straen tocsig ac affaith negyddol (Center on the Developing Child, 2018; Hughes *et al*., 2017; Winninghoff, 2020).[93] Archwiliodd ymchwil gan Coffey *et al*. (2015) affaith cadarnhaol a negyddol mewn babanod a phobl ifanc yn eu glasoed a'u perthynas gyda lles mewn oedolion, gan gasglu data fel rhan o Astudiaeth Arhydol Fullerton o 129 o blant pan yn un a hanner oed, yn un ar bymtheg ac yn naw ar hugain oed. Mesurwyd affaith babanod a glasoed o ran tymer, a mesurwyd lles oedolion ar draws tri dangosydd o fodlonrwydd gyda bywyd a'r gweithle, gobaith ac optimistiaeth. Fe wnaethant ganfod bod affaith cadarnhaol mewn babanod yn darogan lles oedolyn ar draws y tri dangosydd a bod affaith cadarnhaol ymhlith pobl ifanc yn eu glasoed, yn annibynnol o les baban, yn darogan bodlonrwydd bywyd fel oedolyn. Fel dywed Granic *et al*. (2014, td. 72), yng nghyd-destun buddiannau gemau fideo, 'emosiynau cadarnhaol felly yw'r sail ar gyfer lles'.

3.7.2 Niwrowyddoniaeth affeithiol a chwarae

Cyflwynwyd niwrowyddoniaeth affeithiol Panksepp yn fras yn adran 3.5.3 uchod ac rydym yn ailymweld â'r pwnc yma er mwyn ystyried yn ddyfnach ei gyfraniad at ddeall y berthynas rhwng chwarae a lles. Mae Panksepp yn rhestru CHWARAE fel un o o leiaf saith o emosiynau proses-gynradd a geir yn ardaloedd isgortigol hynafol (mewn termau esblygiadol) ymennydd mamaliaid (Panksepp, 2010, 2016; Panksepp a Panksepp, 2013; Panksepp *et al*., 2012). Y lleill yw CHWILIO (awydd/gwobr), CYNDDAREDD (dicter), OFN (gorbryder), CHWANT (blys rhywiol), GOFAL (meithriniad) a PHANIG (sy'n ymwneud ag ymwahaniad, a elwir weithiau'n ALAR). Mae CHWARAE yn cyfateb â math o lawenydd cymdeithasol.

Mae'n bosibl mai un o swyddogaethau chwarae o'r fath yw hybu rhyngweithiadau cymdeithasol llwyddiannus (yn cynnwys ymlyniad cymdeithasol a dysgu terfynau cymdeithasol) ac efallai ei fod yn gysylltiedig â rhai o uwch-weithrediadau cymdeithasol yr ymennydd (Jackson a McGlone, 2020; Panksepp a Panksepp, 2013). Mae CHWARAE, fel un o'r prosesau emosiynol cynradd, yn darparu plant gyda 'dulliau sylwol, emosiynol, ac ysgogol a ordeinir yn enynnol' (Panksepp, 2008, td. 62) pwerus yn ardaloedd isgortigol yr ymennydd sy'n helpu i ddatblygu ardaloedd mwy epigenetig ddibynnol o'r neogortecs, yn enwedig yn nhermau datblygu empathi a sensitifrwydd cymdeithasol. Dylid nodi, fodd bynnag, bod anghytuno ynghylch prosesau niwral emosiynau (gweler, er enghraifft, LeDoux a Brown, 2017).

Mae Panksepp (2008) yn awgrymu efallai bod cysylltiad rhwng llai o gyfleoedd i blant gyfranogi mewn chwarae corfforol a chymdeithasol fel chwarae gwyllt a'r diagnosisau cynyddol o ADHD. Tra'n cydnabod realiti ADHD, mae'n awgrymu ei bod yn bosibl bod y cynnydd mewn diagnosisau wedi ei ddylanwadu'n ddiwylliannol, ac efallai y byddai creu cyfleoedd i blant ifanc chwarae'n lleihau'r posibilrwydd o dderbyn diagnosisau o ADHD ac o iselder yn hwyrach mewn bywyd. Gall CHWARAE hybu mynegiant niwrotroffinau penodol (er enghraifft, ffactor niwrotroffig yr ymennydd, BDNF) all gael effeithiau gwrthiselydd (Panksepp, 2010). Mae astudiaethau ar niwrogemeg chwarae cymdeithasol mewn llygod mawr yn dangos bod opioid, canabinoid, dopamin a noradrenalin yn cael amrywiol effeithiau ar yr ysgogiad i chwarae ac ar ei agweddau emosiynol a gwybyddol (Trezza *et al*., 2019), gan helpu i ddeally cymhelliad cynhenid i gyfranogi mewn CHWARAE fel emosiwn proses gynradd (di Domenico a Ryan, 2017).

3.7.3 Chwarae fel goroesiad emosiynol

Yn ei ddamcaniaeth o chwarae fel goroesiad emosiynol, mae Sutton-Smith (2017) yn mabwysiadu ymagwedd ychydig yn wahanol tuag at emosiynau cynradd sylfaenol o'r un a gynigir gan niwrowyddoniaeth affeithiol Panksepp, er bod ambell i bwynt cyffredin. Roedd ymchwil Panksepp yn canolbwyntio'n bennaf ar chwarae gwyllt llygod mawr ifanc,[94]

[93] Gweler pennod 2, adran 2.3.

[94] Gweler adran 3.7.4 am adolygiad manylach o chwarae gwyllt.

ac felly efallai na fydd yn gymwys ar draws y llu o ffurfiau amrywiol chwarae ac amrywiaeth y chwaraewyr. Mae Sutton-Smith, fodd bynnag, nid yn unig yn ystyried chwarae plant ond oedolion hefyd; gallai persbectif o'r fath fod o gymorth wrth feddwl y tu hwnt i'r hyn y mae e'n ei alw yn 'rhethreg cynnydd' (Henricks, 2017), y syniad mai prif bwrpas chwarae yw helpu plant i sicrhau cynnydd a datblygu'r sgiliau sydd eu hangen fel oedolion. Er nad yw'n gwrthod y swyddogaeth hon ar gyfer chwarae bodau ifanc, mae'n mynnu bod hynny'n ddim ond un o sawl rhethreg o astudio chwarae.

Yn gyffredinol, mae Sutton-Smith yn cynnig bod chwarae'n cyfryngu – ac yn 'byw yn y gofod rhwng' (Henricks, 2017, td. 13) – yr emosiynau cynradd hynafol, cignoeth a'r emosiynau eilaidd sydd wedi'u cyfaddasu'n fwy cymdeithasol a diwylliannol. Mae enwi emosiynau cynradd yn amrywio, ac yn cynnwys rhwng pedwar a deg o emosiynau (TenHouten, 2017), gyda llawer yn dynodi'r chwech y mae Sutton-Smith yn eu defnyddio. Y rhain yw: sioc, dicter, ofn, ffieidd-dod, tristwch a hapusrwydd. Mae emosiynau cynradd yn cael eu hystyried fel ymatebion cyflym, atgyrchol sy'n cynorthwyo gyda goroesiad. Mae emosiynau eilaidd, a gyflwynir weithiau fel cyfuniadau o emosiynau cynradd (TenHouten, 2017), yn fwy myfyriol, mwy ystyriol a manylach, ac yn cynnwys balchder, cywilydd, cariad, unigrwydd, chwilfrydedd, siom, ac optimistiaeth.

Mae Sutton-Smith yn awgrymu bod 'agosrwydd hynafol' (2017, td. 70) rhwng yr emosiynau cynradd a ffurfiau o chwarae. Maent yn gymhelliad ar gyfer yn ogystal â chynnwys mynegiannol llawer o ffurfiau o chwarae. Yn wreiddiol, eu swyddogaeth oedd cyfoethogi siawns organebau i oroesi; gyda chwarae plant, mae hyn yn ymwneud llai â bwydo, ymladd neu diriogaeth ac yn fwy adlewyrchol o elfennau cyfwerth cymdeithasol a diwylliannol bywyd cyfoes. Wrth chwarae, gallai ymddangos fel bod plant yn dynwared bywyd go iawn, ond mae gwahaniaeth. Mae chwarae'n adlewyrchu yn ogystal â sefyll ar wahân i'w gyd-destun diwylliannol. Mae'n dynwared yn ogystal â gwatwar brwydrau diwylliannol, cymdeithasol a dirfodol bywyd bob dydd. Wrth chwarae, gellir creu realiti eiledol. Caiff emosiynau cynradd eu hysgogi er mwyn profi eu bywiogrwydd yn ogystal â'u rheoli a'u trechu: 'mae chwarae'n helpu i godi uwchlaw'r dryswch annymunol sy'n gynhenid ym mynegiant diymatal ein hemosiynau cynradd' (Sutton-Smith, 2017, td. 91).

Gall pob emosiwn cynradd gael ei ddeffro wrth chwarae, weithiau wedi'u cyfuno, ac fe'u delir yn ôl trwy ddefodau, rheolau a chonfensiynau chwarae, sydd eu hunain yn diriogaeth yr emosiynau eilaidd. Er enghraifft, gellir mynegi dicter mewn ffurfiau o chwarae cystadleuol, chwarae gwyllt, rhai gemau cyfrifiadurol, a ffurfiau eraill o'r hyn mae Sutton-Smith (2017, td. 167) yn eu galw'n 'ymosodedd lwdaidd', y ffurfiau chwarae llai rheoledig, sy'n aml yn fwy cudd, fel difenwi'n chwareus, rhigymau neu ganeuon, neu dynnu trowsus rhywun i lawr a mathau eraill o chwarae gwirion. Gellir profi ofn a'i goncro wrth gymryd risg, mewn gemau erlid, neu wrth adroddd straeon ysbryd. Mae ffieidd-dod yn amlwg mewn rhigymau plant, jôcs a mathau eraill o chwarae sy'n gwatwar gweithrediadau corfforol ac sy'n dolurio'r synhwyrau, mathau o chwarae y mae Sutton-Smith yn eu galw'n 'wyredig' ac all ddenu cerydd oddi wrth oedolion, ond mae hynny hefyd yn rhan o'u hatyniad, chwarae gyda thabŵs. Yr enghreifftiau y mae Sutton-Smith (2017) yn eu cynnig ar gyfer sioc yw tynnu coes a phlagio (defodau derbyn), ffurfiau chwarae sy'n dibynnu ar oruchafiaeth ac nad ydynt o reidrwydd yn bleserus i bawb sy'n rhan ohonynt. Gallai enghreifftiau mwy diniwed (ac iau) fod yn chwarae pi-po, chwarae cuddio, a sleifio y tu ôl i rywun, yn ogystal â gemau traddodiadol fel Faint o'r Gloch Mister Blaidd? a Chwarae Mwgwd y Dall.

Y gryno, daw Sutton-Smith (2017, td. 241) i'r casgliad bod 'chwarae yn hybu bywiogrwydd uniongyrchol bod yn fyw ac mae'n ein cadw'n emosiynol fywiog ac yn abl i fwynhau llawenydd mewn byd sydd, fel arall, yn gas a dychrynllyd'. Yn yr holl ffurfiau hyn, mae Sutton-Smith yn gweld tensiwn 'dialwdaidd' rhwng greddfau esblygiadol ac ymatebion chwarae ar y naill law ac ar y llall, ddysg diwylliannol a gwybyddol cyfoes. Mae rheolau, defodau, confensiynau a metagyfathrebiadau chwarae (y ffrâm chwarae) yn caniatáu i chwaraewyr brofi bywiogrwydd yr emosiynau cynradd yn gyffredinol heb y canlyniadau y gallent eu hachosi o'u mynegi mewn modd direol y tu allan i chwarae. Mae bod yn chwaraewr da'n gofyn inni chwarae'n unol â beth bynnag yw'r rheolau ar gyfer y ffurf benodol honno, fel arall fydd neb am chwarae gyda chi. Er hynny, nid yw'r fframiau sy'n cynnwys yr emosiynau cynradd cignoeth yn ddyfeisiau di-ffael; gall chwarae gydag emosiynau cynradd orlifo'n hawdd a gall chwaraewyr

gael eu hanafu, yn gorfforol ac emosiynol. Mae'r emosiynau mwy tanllyd o ofn, dicter, sioc a ffieidd-dod yn fwy tebygol o orlifo, ond os digwydd hyn, gall yr emosiynau eilaidd o gywilydd neu euogrwydd, neu yn wir o falchder ac empathi weithredu fel rheolyddion i ffrwyno emosiynau, ond nid bob amser. Mae Panksepp (2008, td. 60-61) yn cydnabod pŵer grym emosiynol chwarae hefyd, y mae'n cydnabod sy'n:

'prysur fynd â phlant hyd at ymyl eu gwybodaeth cymdeithasol-emosiynol, ble mae rhaid iddynt ail-negodi opsiynau ymddygiadol er mwyn cael y llawenydd mwyaf o fywyd. Dyma'r adegau pan all bwlis reoli a phryd all pethau neilltuol ddrwg ddigwydd.'

Mae'n awgrymu, yn enwedig mewn chwarae gwyllt, y gellir cael adegau pryd all 'cyngor doeth oddi wrth hynafgwyr' (*ibid*.) helpu i greu enydau sy'n ffurfio clymau cymdeithasol, tueddiadau gofalgar a hyd yn oed empathi. Fodd bynnag, mae LaFreniere (2013, td. 200) yn hyrwyddo gwerth gweld plant yn gallu datrys y gwrthdaro sy'n codi'n nodweddiadol yn ystod chwarae gwyllt drostynt eu hunain, gan awgrymu y gallai 'dileu gwrthdaro o'r fath trwy oruchwyliaeth ac ymyrraeth ddi-baid oedolion mewn chwarae plant fod yn anghymwynas mewn gwirionedd'.

3.7.4 Chwarae a rheoleiddio emosiwn

Mae'r syniad bod chwarae'n darparu plant gyda chyfleoedd cymharol wahanedig ac, o ganlyniad, 'ddiogel' i brofi a chwarae gydag emosiynau tanllyd fel dicter, ofn a syndod i'w gael yn y llenyddiaeth y tu hwnt i ddamcaniaethu penodol Sutton-Smith ar chwarae fel goroesiad emosiynol. Yn fwy cyffredinol, mae hyn yn gysylltiedig â datblygiad rheoleiddio emosiwn, yn enwedig yn ystod canol plentyndod (Colle a del Giudice, 2011), a gyda systemau ymateb i straen, y mae'r ddau ohonynt yn gysylltiedig â gwytnwch, er na ddylid ystyried y prosesau unigol hyn ar wahân i gyd-destunau cymdeithasol a diwylliannol (Diaz-Diaz, 2022; Masten, 2014, 2018, 2019).[95]

Mae emosiynau, fel ymatebion amlochrog ac ymgorfforedig i sefyllfaoedd, yn hydrin a dynamig oherwydd, er eu bod yn hanfodol ac yn gofyn am sylw, maent yn cystadlu gydag ymatebion posibl eraill (Gross, 2008). Hyn sy'n caniatáu ar gyfer rheoleiddio emosiynau, a ddeëllir fel pryd y bydd pobl yn ceisio dylanwadu ar sut fyddant yn mynegi neu'n profi emosiynau (Gross a Cassidy, 2019). I oedolion, gall hyn ddigwydd trwy bum teulu o strategaethau rheoleiddio emosiwn:

- dethol sefyllfaoedd fydd yn achosi'r emosiynau yr ydym am eu profi;
- addasu'r sefyllfa (er enghraifft trwy sicrhau bod adnoddau penodol ar gael);
- ailgyfeirio sylw (a welir yn aml mewn strategaethau tynnu sylw a ddefnyddir i helpu plant);
- newid ac ailgloriannu gwybyddol (newid sut y byddwn yn meddwl am sefyllfaoedd);
- cyfaddasu ymatebion emosiynol (Gross, 2008, 2015).

Gall y canfyddiad a'r gwerthfawrogiad o emosiynau, ac os oes angen eu rheoleiddio neu beidio, ddigwydd ar lefelau amrywiol ac nid yw'n broses wybyddol ymwybodol yn unig (Gross, 2015; Gross a Cassidy, 2019). Gall strategaethau gynnwys yr hyn all pobl ei wneud drostynt eu hunain, a'r hyn all pobl ei wneud i helpu eraill i reoleiddio eu hemosiynau.

I blant sy'n datblygu'n nodweddiadol, mae'r ddawn i adnabod a rheoleiddio emosiynau a'u mynegiad yn gwella wrth iddynt aeddfedu, yn unol â mynegiadau derbyniol o emosiwn (rheolau arddangos) a ddylanwadir yn

[95] Gweler adran 3.2.1 ac adran 3.7.5.

ddiwylliannol (Gross a Cassidy, 2019; LaFreniere, 2013). Mae rheoleiddio emosiwn fel cysyniad (fel gyda ffurfiau eraill o hunanreoleiddio) wedi ei wreiddio mewn homeostasis ac, o ganlyniad, mae'n ymwneud â'r ddawn i gynnal cydbwysedd dynamig (Foley, 2017). Mae hyn yn ei wahaniaethu oddi wrth reoli emosiynau: er y gallai ataliad fod yn un strategaeth ar gyfer rheoleiddio emosiwn, mae'n bwysig cydnabod bod chwilio am a phrofi lefelau uchel o gynhyrfiad yn gymaint rhan o reoleiddio ag yw ataliad. Mae chwarae'n cynnig ffrâm cymharol ddiogel ar gyfer profi ac ymarfer rheoleiddio emosiynau (Foley, 2017; Sandseter *et al*., 2022).

Mae rheoleiddio emosiwn ar wahân i, ac wedi'i gysylltu'n agos â ffurfiau eraill o hunanreoleiddio a gweithredu goruchwyliol (er enghraifft, talu sylw, cynllunio ac ymddygiad) yn ogystal â gyda sgiliau gwybyddol cymdeithasol eraill fel adnabod emosiwn a theori o feddwl (Slot *et al*., 2017; Zhao a Gibson, 2022). O ganlyniad, mae'n agwedd bwysig ar chwarae cyfoedion a'r ddawn i ffurfio cyfeillgarwch (Zhao a Gibson, 2022). Mae Colliver *et al*. (2022) yn dyfynnu astudiaethau hydredol sy'n cysylltu hunanreoleiddio (yn cynnwys rheoleiddio emosiwn) gyda llwyddiant academaidd yn nes ymlaen, canlyniadau iechyd a chanlyniadau cymdeithasol-fuddiol ehangach.

Mae astudiaethau i'r berthynas rhwng chwarae a rheoleiddio emosiwn wedi tueddu i ganolbwyntio ar dair ffurf (er nid yn gyfan gwbl): chwarae cymdeithasol/chwarae gwyllt (gan dynnu'n helaeth ar astudiaethau anifeiliaid), chwarae smalio (yn y blynyddoedd cynnar yn bennaf) a gemau fideo. Adolygir y tair ffurf hyn isod.

Chwarae gwyllt a rheoleiddio emosiwn

Caiff chwarae gwyllt ei ddiffinio'n wahanol ar draws y llenyddiaeth, ond yn gyffredinol mae'n cwmpasu ffug ymladd mewn cyd-destun chwareus, gyda symudiadau nodweddiadol yn cynnwys reslo, gafael, codymu a phinio. Y bwriad yw nid i anafu ond i gadw'r chwarae i fynd, ac mae'r chwarae'n dod gydag arwyddion o affaith cadarnhaol, cilyddiad a chysylltiadau cymdeithasol parhaus (Garcia *et al*., 2020; Lindsey a Colwell, 2013; Smith, 2015; Veiga *et al*., 2022). Tra y gall ymdebygu i ymladdgarwch, mae'n tarddu o'r cymhelliad am gysylltiad yn hytrach na chystadleuaeth a goruchafiaeth, er y gall hyn newid yn ystod glasoed (Garcia *et al*., 2020). Mae astudiaethau'n dangos ar y cyfan (ond nid yn gyfan gwbl) fod ganddo fuddiannau sylweddol, yn cynnwys creu ymlyniadau cymdeithasol a chefnogi datblygiad rheoleiddio emosiwn a systemau ymateb i straen.

Mae astudiaethau niwrowyddonol o chwarae gwyllt llygod mawr, i raddau helaeth, yn dod i'r casgliad ei fod yn hanfodol ar gyfer datblygiad rheoleiddio emosiwn fel y dangosir trwy sgiliau cymdeithasol (Pellis a Pellis, 2017; Pellis *et al*., 2014; Vanderschuren a Trezza, 2014). Mae astudiaethau o'r fath yn archwilio niwrobioleg, niwrogemeg a mecanweithiau niwral chwarae yn ogystal ag amddifadedd chwarae. Mae chwarae gwyllt yn cyfoethogi cylchedau niwral cortigol sy'n rhan o reoleiddio prosesau gwybyddol ac emosiynol sy'n berthnasol i ymddygiad cymdeithasol (Pellis a Pellis, 2014). Gellid disgrifio chwarae ymladd fel math o 'gystadleuaeth ymataliol' (Pellis a Pellis, 2017, td. 362), gyda'r angen i daro cydbwysedd yn barhaus rhwng cystadleuaeth a chydweithredu er mwyn cadw'r chwarae i fynd ac i greu clymau cymdeithasol. Mae hyn yn golygu bod chwaraewyr yn monitro eu gweithredoedd a'u harddangosiadau emosiwn eu hunain, a rhai eu partneriaid, yn barhaus (La Freniere, 2011; Pellis a Pellis, 2017).

Mae chwarae gwyllt yn galw am a hefyd yn darparu'r cyfle i ymarfer rheoleiddio emosiwn ac i gydbwyso myfïaeth a chydweithredu. Mae'n creu clymau cyfeillgarwch, all bara hyd yn oed wrth ddelio gyda gwrthdaro sy'n codi'n aml, yn enwedig mewn plant dan oed ysgol (LaFreniere, 2013).

'Po ddyfnaf y byddwn yn astudio rhyngweithio cymdeithasol yn ystod chwarae rhydd plant, y pwysicaf y mae mynegiant affeithiol a rheoleiddio emosiynol yn ymddangos. Mae rôl ganolog rheolaeth a mynegiant emosiynol yn fwyaf amlwg yn y llif rhydd o ymddygiad; hynny yw, mewn cadwyni o dderbyniadau, ymatebion, newidiadau, rhannu boddhad, protestiadau, ymddiheuriadau, addasiadau, cyfeiriadau newydd, a theimladau pellach a rennir' (LaFreniere, 2013, td. 197).

Er bod y risg o chwarae ymladd yn troi'n ymladdgarwch yn fychan (Smith, 2015), mae'n fythol bresennol; oherwydd hyn, mae angen i chwaraewyr gadw at y rheolau a rheoli'r grym a ddefnyddir i osgoi dwysâd (Palagi, 2018; Pellis a Pellis, 2017). Yn wir, mae'n sylweddol fwy tebygol y bydd chwarae gwyllt sy'n cynnwys plant sy'n llai abl i ddarllen ac ymateb yn briodol i arwyddion cymdeithasol yn troi'n ymladdgarwch (Smith, 2015). Yn yr hwyl o chwarae ymladd, mae chwaraewyr yn aml yn orfrwdfrydig yn eu symudiadau, ac mae rhaid i bartneriaid asesu'n gyflym os oedd y grym gormodol yn ddamweiniol a sut i ymateb. Fel hyn, mae chwarae ymladd yn cynrychioli cydbwysedd rhwng perygl gwir niwed a diogelwch cysylltiad â'r ffrâm chwarae. Mae ymchwil niwrowyddonol yn awgrymu y gallai chwarae gwyllt helpu i ddatblygu rheoli mympwy ac ymatebion straen i sefyllfaoedd newydd.[96] Gellir canfod yr ystod o brosesau niwral sy'n rhan o asesu ac ymateb i'r cydbwysedd rhwng niwed a chysylltiad yn swyddogaethau cyseiniol a pharasympathetig y nerf fagol (Gleason *et al*., 2021; Kellman a Radwan, 2022), a hefyd yn thalamws a striatwm isgortigol yr ymennydd canol (Kellman a Radwan, 2022). Mae'r taro cydbwysedd rhwng perygl a diogelwch, rhwng cystadleuaeth a chydweithredu, a natur anrhagweladwy a cholli rheolaeth dros dro yn y math hwn o chwarae'n effeithio hefyd ar ddatblygiad y cortecs sy'n rhan o weithredu goruchwyliol (Pellis a Pellis, 2017; Pellis *et al*., 2014).

Mewn plant dynol sy'n datblygu'n nodweddiadol, bydd chwarae gwyllt yn ymddangos pan maent tua dwy flwydd oed (Lindsey a Colwell, 2013), ar ei anterth yn saith oed (Garcia *et al*., 2020), ac yn dirywio ar ôl tua deng mlwydd oed (Jackson a McGlone, 2020; StGeorge a Freeman, 2017), er y ceir amrywiadau. Efallai bod gan chwarae gwyllt ymhlith plant yn eu glasoed wahanol gymhellion, ymddangosiadau a swyddogaethau, sydd efallai yn ymwneud mwy â chysylltiadau o fewn grwpiau cymdeithasol, goruchafiaeth cymdeithasol dros y rheini sydd y tu allan, a hefyd gyda charwriaeth (Garcia *et al*., 2020; Smith, 2015). Yn gyffredinol, er nid bob amser, bydd bechgyn yn tueddu i gyfranogi mwy mewn chwarae gwyllt na merched, gyda'r cysylltiadau'n cael eu gwneud i lefelau o destosteron ac androgenau mewn bechgyn yn ogystal â merched sydd yn cymryd rhan mewn chwarae gwyllt (Jarvis, 2010). Fodd bynnag, mae'n bosibl bod y mwyafrif o astudiaethau ar chwarae plant wedi eu cynnal mewn sefyllfaoedd cymysg, tra dangosir bod merched yn cyfranogi mewn chwarae gwyllt mewn sefyllfaoedd ble nad oes bechgyn (Adams, 2013; Work-Slivka, 2017). Mae Pellis a Pellis (2009) yn awgrymu bod gan fechgyn fwy o angen cymryd rhan mewn chwarae gwyllt fel 'dull ar gyfer mireinio gallu cymdeithasol', oherwydd bod dylanwadau hormonaidd (sy'n debygol o beidio bod yn ddibynnol ar brofiadau) ar ddatblygiad y cortecs cyndalcennol yn golygu bod ymennydd merched yn fwy cymdeithasol gymwys eisoes.

Mae llawer o astudiaethau ar blant a chwarae gwyllt yn ymchwilio deuadau tad-plentyn gyda phlant dan oed ysgol (Bocknek *et al*., 2017; Fletcher *et al*., 2013; StGeorge a Freeman, 2017). Yn eu hadolygiad o 16 o astudiaethau, canfu StGeorge a Freeman (2017) gydberthynas gadarnhaol gref rhwng chwarae gwyllt tad-plentyn a gallu cymdeithasol a sgiliau emosiynol gyda chysylltiad gwannach gyda hunanreoleiddio. Canfu Bocknek *et al*. (2017) bod chwarae corfforol (rhywfaint yn ehangach ac yn cynnwys chwarae gwyllt) rhwng tadau a phlant ifanc yn creu perthynas cromliniol, o ran bod symiau cymedrol yn cefnogi datblygiad hunanreoleiddiol, ond nid symiau isel neu ormodol. O ran plant yr oedd eu mamau, yn ôl adroddiadau, yn emosiynol adweithiol, roedd y canlyniadau'n gadarn iawn. Fodd bynnag, mae ansawdd y chwarae gwyllt o bwys, yn ôl astudiaeth gan Veiga *et al*. (2022), a ganfu fod chwarae gwyllt ble roedd plant yn trechu ac oedd yn dod ag emosiynau negyddol (er enghraifft, ble mae'r plant yn gwylltio neu ble mae'r cyfnod o chwarae'n gorffen mewn dagrau) yn gysylltiedig â chamreoleiddiad emosiwn. Canfu Lindsey a Colwell (2013) gysylltiadau positif rhwng chwarae gwyllt ymhlith cyfoedion a rheoleiddio emosiwn, ond llai o hynny gyda dwy agwedd arall ar allu cymdeithasol affeithiol (mynegiant emosiynol a gwybodaeth am emosiwn).

Mae'r astudiaethau a adolygwyd uchod i gyd gyda phlant ifanc iawn (dan oed ysgol), ble mae rheoleiddio emosiwn wedi datblygu llai na gyda phlant hŷn (Palagi, 2018; Veiga *et al*., 2022), yn enwedig yr agweddau mwy myfyriol o weithredu goruchwyliol (Masten, 2014). Yn ogystal, gall athrawon a gweithwyr proffesiynol y blynyddoedd cynnar yn aml gamddarllen a chamddeall y ffurf hwn ar chwarae, gan ei gamgymryd am ymladdgarwch go iawn, neu bryderu y gall droi'n ymladdgarwch go iawn (Hewes, 2014; Jackson a McGlone, 2020; Siklander *et al*., 2020), er nad yw hyn yn

[96] Gweler hefyd adran 3.7.5.

wir bob amser (Storli a Sandseter, 2017). Mae'r ffactorau hyn yn awgrymu y dylid darllen canlyniadau astudiaethau'n ofalus iawn.

Mae prinder astudiaethau diweddar o chwarae gwyllt ymhlith cyfoedion yn ystod cyfnod canol plentyndod. Canfu astudiaeth gan Garcia *et al*. (2020) ar chwarae gwyllt mewn plant yn eu glasoed (naw i un ar bymtheg mlwydd oed) bod plant, yn enwedig rai deuddeg i dair ar ddeg oed, oedd â lefel uchel o anhwylderau ymddygiad ac oedd yn cymryd rhan mewn ymddygiadau llawn risg eraill (alcohol, cyffuriau, chwaraeon risg uchel a gweithgarwch byrbwyll ar ddwy olwyn) yn llawer mwy tebygol o gymryd rhan mewn chwarae gwyllt. Roedd yr awduron yn betrus i gynnig rhesymau, arddel perthnasau achosol yn y naill gyfeiriad neu'r llall, neu i gasglu bod buddiannau emosiynol a chymdeithasol chwarae gwyllt ar gyfer plant iau bellach ddim yn wir yn ystod glasoed. Yn wir, mae chwarae gwyllt ar ôl glasoed mewn bodau annynol ynghlwm â chysylltiad yn hytrach na chystadleuaeth neu ymladdgarwch (Pellis a Pellis, 2017; Vanderschuren a Trezza, 2014). Fe wnaethant awgrymu, fodd bynnag, y gallai chwarae gwyllt ddarparu ffrâm ddefnyddiol ar gyfer cymryd rhan mewn ymladdgarwch er bod llawer o bobl ifanc yn eu glasoed wedi gwneud i ffwrdd â hynny, ac y gallai plant yn eu glasoed sydd â diffyg rheolaeth mympwy fod yn fwy tebygol o gael eu denu at chwarae gwyllt. Mae'n bosibl hefyd bod pobl ifanc eraill yn eu glasoed oedd yn llai medrus yn gymdeithasol ac yn fwy ymosodol wedi cael trafferth deall chwarae gwyllt yn eu blynyddoedd cynnar (Jackson a McGlone, 2020).

Chwarae smalio a rheoleiddio emosiwn

Fel gyda chategorïau eraill o chwarae, diffinnir chwarae smalio mewn ffyrdd amrywiol, sydd weithiau'n groesebol, yn y llenyddiaeth. Mae'n cael ei ddeall ar y cyfan fel agwedd 'wir?', anllythrennol tuag at y byd, ble y gall gwrthrychau, pobl a naratifau dyfu'n rhywbeth gwahanol i'r hyn ydynt y tu allan i'r chwarae a ble mae chwaraewyr yn creu bydoedd amgen (Cabrera *et al*., 2017; Hoffman a Russ, 2012; Lindsey a Colwell, 2013; Nicolopolou, 2015; Rao a Gibson, 2019, 2021; Weisberg, 2015). Mae Massumi (2014) yn awgrymu nad yw chwarae smalio yn agwedd 'wir?', yn yr ystyr o efelychiad, yn hytrach mae'n ffordd i roi bywyd ac egni i'r ffurfiau neu i'r digwyddiadau sy'n codi'n ystod chwarae smalio. Mae chwarae, yn yr ystyr hwn, yn 'drywydd creadigol' (td. 86) o fywyd bob dydd a 'phwysau llethol y rheidrwydd i gydymffurfio' (td. 87). Fodd bynnag, mae atgofion am chwarae smalio'n ystod plentyndod o hunangofiannau awduron awtistig yn disgrifio ffurfiau o chwarae smalio oedd yn cynnwys propiau tra-real (fel gwerslyfrau go iawn ar gyfer chwarae ysgol) ac ailchwarae senarios bob dydd cyfarwydd oedd yn eu gwneud yn 'well, yn fwy trefnus, a mwy rhagweladwy' (Davide-Rivera, 2012, dyfynnwyd yn Conn, 2015, td. 1199).

Gall isadrannau o chwarae smalio gwmpasu chwarae symbolaidd, ble y defnyddir un gwrthrych i symboleiddio rhywbeth arall (Lillard *et al*., 2013; Lindsey a Colwell, 2013); chwarae ffantasi, ble mae chwaraewyr yn actio senarios dychmygol; a chwarae dramatig-gymdeithasol, ble mae chwaraewyr yn mabwysiadu rolau pobl eraill (Lindsey a Colwell, 2013). Gall y categorïau hyn orgyffwrdd, yn yr un modd â chwarae smalio gyda ffurfiau eraill o chwarae fel chwarae ymsymudol, gwrthrych neu chwarae gwyllt (Weisberg, 2015). Yn ystod chwarae smalio mewn deuoedd neu grwpiau, bydd chwaraewyr yn aml yn treulio cryn amser yn trafod y ffrâm, y naratif a'r rolau cyn yn ogystal ag yn ystod y perfformio (Gibson *et al*., 2020). Gall chwarae dramatig-gymdeithasol ddynwared yn ogystal â gwatwar profiadau bob dydd plant (Sutton-Smith, 2017), fel yn y portread hwn gan Lester (2020, td. 96-97):

'Mae dau blentyn … yn chwarae gêm ddomestig ddychmygol ble mae'r ferch, yn amlwg yn cymryd y rôl drechol wrth benderfynu ar y chwarae, yn rôl y "fam" a'r bachgen yn chwarae ei "gŵr". Mae'r ferch yn rhestru cyfres o gyfarwyddiadau i'w gŵr – amser codi, tyrd i fwyta dy frecwast, nawr i ffwrdd a ti i'r gwaith – ac mae'r bachgen yn dilyn y cyfarwyddiadau hyn (awydd a rennir i effeithio ac i gael eu heffeithio). Ond wrth i'r "gŵr" gerdded i ffwrdd mae'r ferch yn gweiddi arno, "Ac yna rwyt ti'n marw", sy'n ennyn golwg o syfrdandod ar wyneb y bachgen ynghyd â phle, "Oes rhaid imi?" Yn y fan yma mae'r ferch yn ymateb, "O iawn te, rwyt ti jest yn cael damwain ac mae rhaid iti fynd i'r ysbyty". Mae'r bachgen yn hapusach gyda'r cyfarwyddyd hwn ac mae'n cwympo ar lawr, yn sgrechian mewn poen a dal ei goes a dyma pryd mae'r gêm yn newid o rolau domestig i senario llawfeddyg/claf wrth i'r ferch baratoi i lifio ei goes i ffwrdd.'

Mae enghreifftiau o'r fath yn dangos sut y mae'r 'real' a'r 'dychmygol' wedi'u cydblethu yn hytrach na'n gyferbyniol (Joelsson, 2022). I blant sy'n datblygu'n nodweddiadol, bydd chwarae smalio'n ymddangos fel arfer yn ystod ail flwyddyn bywyd ac yn esblygu wrth i blant ddatblygu. Credir yn gyffredinol ei fod ar ei anterth pan yn saith neu wyth mlwydd oed, ond ceir anghydweld am hyn, gyda rhywfaint o dystiolaeth ei fod yn parhau wedi hynny, gyda gwahanol ymddangosiadau (Rao a Gibson, 2019), gan gynnwys ymlaen hyd at oedolaeth (Carlson *et al*., 2014). Bydd chwarae smalio ar ei anterth ar yr un pryd y bydd plant sy'n datblygu'n nodweddiadol yn datblygu ystod o sgiliau gweithredu goruchwyliol yn cynnwys rheoleiddio emosiwn (Carlson *et al*., 2014; Hoffman a Russ, 2012; Rao a Gibson, 2019), sydd wedi arwain llawer i dybio bod cysylltiad rhwng y ddau. Cwestiwn allweddol i ymchwilwyr yw pam, ar adeg yn eu bywydau pan mae plant yn ceisio gwneud synnwyr o'r byd go iawn, maen nhw'n treulio cymaint o amser a defnyddio cymaint o egni'n creu bydoedd dychmygol (Ma a Lillard, 2017; Walker a Gopnik, 2013).

Mae llawer o ymchwil chwarae, yn enwedig yn y blynyddoedd cynnar, yn breintio chwarae smalio dros ffurfiau eraill o chwarae (Göncü a Vadeboncoeur, 2015; Smith, 2010). Mae ymchwil o'r fath wedi ei feirniadu am dynnu ar ddiffiniad a chysyniadolaeth cyfyngedig o chwarae sy'n pennu meincnod normadol, sy'n gosod plant sydd ddim o ddiwylliannau Gorllewinol neu gymunedau dosbarth canol (Göncü a Vadeboncoeur, 2015), plant anabl (Goodley a Runswick-Cole, 2010) a phlant niwrowahanol (Doak, 2020) fel bod yn ddiffygiol ac angen ymyriadau.

Mae chwarae smalio'n darparu cyfle i blant chwarae gyda, mynegi a datrys emosiynau cryfion mewn ffrâm cymharol ddiogel (Sandseter *et al*., 2022). Mae'n galw am rywfaint o reoleiddio'r emosiynau hynny, yn enwedig os yn chwarae gydag eraill y gallai eu mynegiant emosiynol darfu ar gwrs disgwyliedig y cyfnod o chwarae. Yn ogystal, mae'r ffrâm, sy'n galw am gymryd yr esgus o ddifrif, yn golygu efallai y bydd angen i chwaraewyr reoleiddio'r dyheadau y gallant eu teimlo mewn sefyllfa debyg y tu allan i'r ffrâm er mwyn cadw'r chwarae i fynd (Rao a Gibson, 2019; Sutton-Smith, 2017).

Mae chwarae dramatig-gymdeithasol yn gofyn i chwaraewyr dderbyn persbectif pobl eraill a ffrwyno ymddygiad er mwyn aros yn y rôl (Lindsey a Colwell, 2013; Petersen a Holodynski, 2020). Mewn chwarae dramatig-gymdeithasol yn ogystal â chwarae ffantasi, gall plant deimlo rhyw ymdeimlad o reolaeth dros y digwyddiadau a'r bydoedd y byddant yn eu creu. Gall hyn gynnwys emosiynau croesddywedol oherwydd ei bod yn bosibl eu bod yn 'chwarae trwy' emosiwn cryf ac ar yr un pryd yn profi'r emosiwn o bleser neu ymdeimlad o bŵer. Bydd yr anghysondeb weithiau'n arwain at chwerthin a hiwmor (Rao a Gibson, 2019). Mae Foley (2017, td. 242) yn amlygu cymhlethdod y galwadau ar blant yn ystod chwarae:

> 'Wrth chwarae, mae plant mewn llif cymharol gyson o newid eu ffocws a'u detholiad o ran talu sylw, cychwyn a stopio, cynllunio a graddio symudiad, cyfaddasu cyflwr cynhyrfiad a lefel gweithgarwch, newid uchder lleisiol, ymateb i gynigion cymdeithasol, datrys problemau, ac yn y blaen. Mae'r galw ar blant-yn-ystod-chwarae i gyfaddasu, prosesu, ac ymateb i gasgliad mor gymhleth a dynamig o symbyliadau a phrofiadau'n golygu bod chwarae'n llawn cyfleoedd ar gyfer ymarfer a chaffael doniau hunanreoleiddio.'

Mae nifer o astudiaethau'n canfod cydberthynas gref rhwng chwarae smalio a rheoleiddio emosiwn (Gilpin *et al*., 2015; Hoffman a Russ, 2012; Lindsey a Colwell, 2013; Slot *et al*., 2017; Thibodeau-Mielsen a Gilpin, 2020), gydag amrywiadau ar draws rhywedd, ddosbarth a phlant gyda lefelau uchel neu isel o fyrbwylltra a/neu orbryder (Rao a Gibson, 2019).

Fodd bynnag, mae ymchwilwyr yn ein rhybuddio i bwyllo wrth ddehongli canlyniadau. Mae hyn yn rhannol oherwydd y cyfnewidioldeb aruthrol yng nghysyniadau chwarae smalio a rheoleiddio emosiwn, amrywiadau mewn offerynnau a ddefnyddir i fesur y rhain, amrywiaeth cyfyngedig mewn cyd-destun diwylliannol, diffyg astudiaethau hydredol (Rao a Gibson, 2019), anallu i gofnodi chwarae smalio diamheuol (Bergen, 2013), yn ogystal â gormodedd o astudiaethau cydberthynas, diffyg defnyddio arbrofwyr dall/naïf, diffyg manylrwydd mewn ymagweddau ystadegol ac amodau rheoli gwael (Lillard *et al*., 2013). Mae rhai astudiaethau'n dibynnu ar

adroddiadau oedolion am chwarëusrwydd yn ogystal â rheoleiddio emosiwn (er enghraifft, Gilpin *et al*., 2015; Thibodeau-Mielsen a Gilpin, 2020). Mae eraill yn arbrofol, yn dibynnu ar enydau byrion o chwarae o dan amodau labordy (er enghraifft, Hoffman a Russ, 2012; Petersen a Holodynski 2020); er gwaethaf yr haeriad, er bod arbrofion o'r fath yn ymddangos fel eu bod yn saernïo chwarae, ac y bydd y cyd-destun a'r adnoddau'n effeithio'n anochel ar sut y bydd plant yn chwarae, mae chwarae'n dal i godi'n ddigymell (Foley, 2017). Gall chwarae smalio amrywio yn ei ansawdd, amlder, hyd, soffistigedigrwydd, dychymyg, creadigedd a mwynhad, sy'n golygu bod cyffredinoli am ei fuddiannau'n peri problem (Cabrera *et al*., 2017).

Yn y bôn, mae'n anodd gwybod cyfeiriad achosiaeth; hynny yw, os yw chwarae smalio yn helpu plant i ddatblygu rheoleiddio emosiwn, neu os yw plant sydd â dawn i reoleiddio emosiwn yn cymryd rhan mewn mwy o chwarae smalio ac yn gallu cynnal cyfnodau hwy a mwy soffistigedig o chwarae smalio (Gilpin *et al*., 2015; Hoffman a Russ, 2012; Lindsey a Colwell, 2013; Thibodeau-Mielsen a Gilpin, 2020). Yn eu hadolygiad systematig, manwl a dylanwadol o astudiaethau i'r berthynas rhwng chwarae smalio ac ystod eang o feysydd o ddatblygiad plant dros gyfnod o 40 mlynedd, mae Lillard *et al*. (2013) yn amlygu ystod o broblemau methodolegol ac yn dod i'r casgliad er y gallai fod perthynas achosol, 'does fawr o dystiolaeth bod gan chwarae smalio rôl hollbwysig neu unigryw wrth ddatblygu rheoleiddio emosiwn. Maent yn awgrymu ei fod yr un mor debygol o fod yn hafalganlyniad (hynny yw, un o nifer o ddylanwadwyr posibl ar ddatblygiad) neu epiffenomenaidd (y gallai ffactorau achosol eraill fod yn nodweddiadol o blant, oedolion eraill neu'r amgylchedd sy'n dod gyda'r chwarae smalio yn hytrach na'r chwarae ei hun). Fodd bynnag, mae'r fframwaith ar gyfer eu hadolygiad wedi ei feirniadu (Harris a Jalloul, 2013) ac yn ddiweddarach, mae Lillard (2017) yn derbyn, yn betrus, efallai mai un o swyddogaethau chwarae smalio yw rheoleiddio emosiwn, er bod cwestiynau'n aros.

Gemau fideo a rheoleiddio emosiwn

Mae pryderon oedolion ynghylch defnydd plant o gemau fideo wedi cynnwys y posibilrwydd o gaethiwed iddynt, effaith gemau treisgar, costau cudd mewn gemau, diogelwch plant a phreifatrwydd plant (Gottschalk, 2019; Livingstone *et al*., 2017; Robertson, 2021). Ochr yn ochr â'r pryderon dealladwy hyn, ddaw'n wir weithiau, am les corfforol a meddyliol plant, mae corff cynyddol o ymchwil wedi ystyried buddiannau gemau fideo ar gyfer lles chwaraewyr yn cynnwys 'ysgogi emosiynau cadarnhaol, gwella hwyliau a lleihau straen, gan gyfrannu at sefydlogrwydd emosiynol, a hyrwyddo profiadau atyniadol, hunansylweddoli fel llif seicolegol' (Villani *et al*., 2018, td. 86). Wrth siarad gyda phlant ynghylch pam y maent yn gwerthfawrogi gemau fideo, mae Robertson (2021, td. 34) yn dweud:

> '[M]ae nhw'n dweud wrthyf pa mor dda yw hi i ddianc o'r diwrnod am ychydig a chanfod rhywfaint o drefn. Maen nhw'n goleuo trwyddynt, yn trafod cyffro meddwl yn ddwfn am strategaethau newydd ac yna gallu eu perffeithio. Mae eu ffrindiau'n codi yn y sgyrsiau hyn yn yr un ffordd ag y maen nhw wrth ddisgrifio'r gêm ddiweddaraf ar iard yr ysgol.'

Yr hyn sy'n glir o'r enghraifft hon yw'r bywiogrwydd a'r cyffelybiaethau gyda chwarae annigidol. Yn eu hadolygiad systematig o ymchwil i'r berthynas rhwng gemau fideo a rheoleiddio emosiwn, canfu Villani *et al*. (2018) y gellir defnyddio gemau fideo fel strategaeth rheoleiddio emosiwn eu hunain, hynny yw, fel dull i 'atgyweirio hwyliau person' (Villani *et al*., 2018) i dynnu sylw rhywun oddi wrth straen arall; yn wir, mae hyn yn ysgogiad allweddol ar gyfer chwaraewyr, sy'n chwilio'n weithredol am yr affaith cadarnhaol sy'n gysylltiedig â chwarae gemau fideo (Granic *et al*., 2014).

Yn amlwg hefyd o'r enghraifft hon yw bod gemau fideo yn cymryd gwaith caled ac ymdrech, sy'n galw am – ac yn mireinio – y gallu i reoleiddio emosiynau yn wyneb nifer o rwystrau sydd i'w goresgyn, yr hyn y mae'r dylunydd gemau a'r damcaniaethwr Jesper Juul (2013) yn ei alw'n 'grefft methiant'. Mae hyn yn cynnwys gallu ymdopi gyda rhwystredigaeth, dicter, gorbryder a thristwch (Granic *et al*., 2014).

Mae bydoedd 'wir?' chwarae gemau fideo'n cyflwyno naratifau a chyfleoedd i fabwysiadu gwahanol hunaniaethau trwy rithffurfiau. Gall chwaraewyr greu ystod amrywiol o hunain a chwarae gyda sut allai gwahanol hunaniaethau ymateb i ddigwyddiadau yn y naratif, er enghraifft, mabwysiadu rôl person dieflig (Villani *et al*., 2018). Mae hyn yn alinio gyda damcaniaethau mwy cyffredinol am chwaraewyr sy'n creu sefyllfaoedd ar bwrpas ble y gallant brofi emosiynau cryfion o fewn diogelwch y ffrâm chwarae (Gray, 2019; Sutton-Smith, 2017).

'Efallai bod cyd-destun smalio gemau fideo yn ddigon real i wneud i gyflawni nodau fod o bwys ond hefyd yn ddigon diogel i ymarfer rheoli, neu gyfaddasu, emosiynau negyddol er mwyn cyflawni'r nodau hynny. Mae strategaethau rheoleiddio ymaddasol fel ymfodloni, datrys problemau, ac ailystyried wedi'u cysylltu dro ar ôl tro gyda llai o affaith negyddol, mwy o gefnogaeth gymdeithasol, a lefelau is o symptomau iselhaol … Mae'n ymddangos bod yr un strategaethau rheoleiddio ymaddasol hyn yn cael eu gwobrwyo mewn cyd-destunau chwarae gemau fideo oherwydd bod eu defnydd yn cael ei gysylltu'n bendant ac yn gwbl glir gyda chyflawni nodau' (Granic *et al*., 2014, td. 72).

Yn olaf, mae llawer o chwarae gemau fideo'n fater cymdeithasol, gyda'r angen i reoleiddio emosiynau er mwyn cadw'r chwarae i fynd ac i greu perthnasau cymdeithasol. Mae'r cydweithredu sydd ei angen mewn gemau sy'n gwobrwyo ymddygiad cymdeithasol-fuddiol yn ogystal ag mewn gemau mwy treisgar yn hybu ymddygiad cymdeithasol-fuddiol y tu allan i'r gemau, yn enwedig os caiff gemau eu chwarae'n gydweithredol yn hytrach na'n gystadleuol (Granic *et al*., 2014). Fodd bynnag, canfu astudiaeth i'r sgiliau a enillir trwy hyfforddi ar gyfer eChwaraeon (chwarae gemau fideo cystadleuol, trefnedig, sydd weithiau'n broffesiynol) bod rheoleiddio emosiwn yn rhan annatod ohonynt (Nielsen a Hanghøj, 2019).

Serch y buddiannau hyn, ceir hefyd astudiaethau sy'n dangos sut all chwarae gemau'n ormodol gael dylanwad negyddol ar sgiliau rheoleiddio emosiwn (Villani *et al*., 2018), gan dynnu sylw at bwysigrwydd cofio ystyried cyd-destun wrth wneud unrhyw haeriadau.

3.7.5 Chwarae gyda syndod

Wrth ehangu ei ddamcaniaeth am chwarae fel goroesiad emosiynol, mae Sutton-Smith (2017, td. 150) yn nodi mai 'natur anrhagweladwy ac ansicrwydd yw nodweddion cyffredinol pob mathau o chwarae'. Fodd bynnag, mae'n dehongli 'syndod' fel sioc ac yn canolbwyntio ar dynnu coes a 'phlagio'. Mae'n awgrymu bod y ffurfiau hyn o chwarae'n herio'r elfennau anghynhyrchiol a gwirfoddol y mae'r mwyafrif o ddiffiniadau o chwarae'n eu cynnwys. Tra bo tynnu coes yn fwy diniwed na phlagio, sy'n gallu bod yn 'ddidrugaredd ac annifyr' (td. 195), mae'r ddau'n ffurfiau o gymdeithasoli, a hefyd, ar y dechrau o leiaf, yn heteronomaidd (a reolir gan eraill) yn hytrach na'n ymreolus. Mae'n trafod ymagweddau diwylliannol gwahanol tuag at dynnu coes plant ifanc, y mae rhai ohonynt, ar y dechrau, yn frawychus ac yn arswydus i'r plant ifanc, ond oherwydd eu bod yn cael eu perfformio'n chwareus, mae plant yn dysgu'n gyflym i ymuno â'r perfformiadau tynnu coes. Mae'n cyflwyno enghreifftiau o ddiwylliannau Inwit a Beng (Y Traeth Ifori) all ymddangos, i lygaid y byd lleiafrifol, yn eithafol. Fodd bynnag, mae hefyd yn disgrifio nodweddion tynnu coes rhieni'n nes at adref ym mlynyddoedd cyntaf bywydau eu plant, yn cynnwys 'chwythu rhech' ar foliau plant, pi-po, tynnu tafod, cosi, cwympo ar lawr i wneud i fabanod chwerthin, dal babanod â'u pennau i lawr neu eu taflu yn yr awyr ac yn y blaen.

Mae'r rhain i gyd yn chwistrelliad o syndod allai ddrysu a rhoi sioc i fabanod ar y cychwyn, ond y byddant yn fuan iawn yn dod i'w disgwyl. Mae disgwylgarwch yn troi'n gyflwr pleserus wrth aros am y syrpréis all fod yn rhagweladwy (fel mewn gêm pi-po) yn ogystal ag yn anrhagweladwy (ddim yn gwybod pryd mae'r 'po' neu'r sypréis arall yn mynd i ddod, neu beidio gwybod y bydd yn dod). Mae Eberle (2014) yn nodi bod y cof a darogan yn rhannu is-haen niwral yn yr ymennydd, gan awgrymu 'efallai bod chwaraewyr disgwylgar yn "cofio" y pleser sydd i ddod' (td. 223).

Mae ymchwil arall yn canolbwyntio mwy ar sut a pham y mae plant yn mynd ati'n fwriadol i chwilio am ansicrwydd a syndod mewn llawer o ffurfiau o chwarae (Gray, 2019; Sharpe, 2019). Mewn geiriau eraill, yn hytrach na bod am ddatrys problemau, mae chwarae'n ymwneud â *chreu* problemau newydd er mwyn eu datrys: mewn gwrthgyferbyniad ag effeithlonrwydd a rhesymoledd goroesi o ddydd i ddydd, mae chwarae'n fwriadol aneffeithlon ac mae'n 'tarfu ar ddefnyddioldeb arferol' (Chu a Schultz, 2020, td. 2). Bydd plant yn aml yn gosod eu hunain, yn gwbl fwriadol, mewn sefyllfaoedd ble maent yn colli rheolaeth dros dro (er enghraifft troelli rownd a rownd, hongian â'u pen i lawr, neidio o uchder mawr, sglefrio ar arwynebau llithrig, llywio eu ffordd trwy ofod yn gwisgo mwgwd neu adrodd straeon ysbryd). Mae'r symudiadau hyn yn peri penbleth ac maent yn helpu i breimio'r system festibwlar (Sharpe, 2019).[97]

Un eglurhad am hyn yw bod y fath ffurfiau o chwarae'n darparu cyd-destun cymharol ddiogel ar gyfer deffro rhwydweithiau niwral i ymateb yn hyblyg ac yn greadigol i sefyllfaoedd newydd heb orymateb, gan ddysgu sut i ddelio'n emosiynol gyda chael eu synnu neu golli rheolaeth dros dro (Andersen *et al*., 2022; Gray, 2019; Kellman a Radwan, 2020; Pellis *et al*., 2014; Pellis *et al*., 2018; Sgro a Mychasiuk, 2020; Siviy, 2016; Vandervert, 2017). Mae adolygiad Kellman a Radwan (2022) o ymchwil i sail niwral chwarae'n dangos bod chwarae'n ymgysylltu'r un rhwydweithiau a phrosesau niwral â'r rheini sy'n rhan o reoli mympwy a systemau ymateb i straen (trwy gydbwyso ymatebion niwral/gweithredol ataliol a chynhyrfiol tuag at ddiogelwch a pherygl), cydbwyso ymatebion awtomataidd, arferol a rhai newydd (symud dodrefn ymddygiadol), a gwneud penderfyniadau am yr hyn sy'n haeddu sylw (cyfyngu).

Wrth estyn canfyddiadau o chwarae cymdeithasol anifeiliaid i ffurfiau ehangach o chwarae plant, mae Andersen *et al*. (2022) yn awgrymu bod rhaid i'r syndod, er mwyn iddo fod yn ddymunol (ac felly gael ei geisio), fod yn berffaith: nid yn rhy ddiflas ac nid yn rhy ddryslyd. Er enghraifft, pan fydd plant yn creu bydoedd 'wir?' mewn chwarae smalio, maent yn cadw llawer o baramedrau'r byd go iawn ac ond yn newid ychydig, gan gadw 'cyfuniad perffaith' o gymhlethdod a syndod cymedrol. Cyflwynodd Andersen *et al*. (2022) ddadl i ddweud bod mwynhad plant o chwarae gyda syndod yn codi o greu ansicrwydd yn fwriadol ac yna datrys camgymeriadau darogan. Mae'r ddamcaniaeth prosesu broffwydol yn integreiddio gwybyddiaeth, canfyddiad ac emosiwn yn y broses o leihau camgymeriadau darogan (h.y., syndod). Mae gwybodaeth flaenorol (o'r top i lawr) yn golygu ein bod yn disgwyl i rywbeth ddigwydd, ond os nad yw hynny'n digwydd (o ran profiad synhwyraidd o'r gwaelod i fyny), rydym yn anelu i ddatrys y camgymeriad darogan. Mewn chwarae, mae cerdded yn fwriadol am yn ôl neu wrth wisgo mwgwd, er enghraifft, yn tarfu ar drefn arferol pethau ac yn creu'r posibilrwydd o ddatrys camgymeriadau darogan trwy lwyddo i gwblhau'r symudiadau heb daro yn erbyn gormod o bethau. Mae datrys camgymeriadau darogan yn gyflymach na'r disgwyl yn achosi emosiynau cadarnhaol, ac felly'r ysgogiad i blant greu sefyllfaoedd sy'n herio eu credau presennol am sut mae'r byd yn gweithio. Mae Vandervert (2017) yn cymryd y meddwl yma ymhellach ac yn awgrymu bod yr hyn sy'n hyfforddiant ar gyfer yr annisgwyl mewn anifeiliaid yn tyfu'n sail ar gyfer cymdeithasoli, dychymyg a diwylliant mewn bodau dynol. Mae hyn yn digwydd trwy swyddogaethau tra esblygedig ac estynedig y serebelwm sy'n galluogi dychymyg a reolir mewn chwarae i helpu i ddarogan digwyddiadau.

Mae'r astudiaethau hyn yn dangos, fel gyda rheoleiddio emosiwn, bod y ddawn i ddelio'n emosiynol gyda digwyddiadau annisgwyl trwy system ymateb i straen iach, ynghyd â'r agweddau cymdeithasol a gwybyddol o ymateb i syndod ac ansicrwydd a ddisgrifiwyd yma, yn cyfrannu at wytnwch a lles ochr yn ochr â ffactorau cymdeithasol, diwylliannol ac amgylcheddol eraill.

[97] Gweler adran 3.6.3.

3.7.6 Chwarae gydag ofn

> ‘Gall chwarae wastad gynnwys beryglon neu gythreuliaid ffuglennol … sy’n un rheswm pam ei fod mor gyffrous. Mae chwarae’n trochi chwaraewyr yn y cyffro hwnnw ar yr un pryd â chynnal eu diogelwch trwy gyfaddasu bygythiadau’ (Sutton-Smith, 2017, td. 132).

Fel y mae Sutton-Smith (2017) yn dangos, gellir parodïo a goresgyn ofn yn ystod chwarae mewn llu o ffyrdd o gemau erlid, i adrodd straeon ysbryd i chwilio am wefr gorfforol. Bydd plant yn aml yn ychwanegu elfennau llawn dychymyg i gemau erlid gwahanol, a dynnir o amrywiol ddylanwadau all- ac ar-lein, fel y sombïod a’r ysbrydion yng ngêm erlid y ddrysfa a chwaraewyd gan ferched ifanc un amser cinio ar iard ysgol (Willett, 2015). Er bod ffynhonnell yr ofn yn gwbl ddychmygol, mae’r sgrechfeydd a glywir yn awgrymu bod yr ymdeimlad ohono’n real ac yn ennyn bywiogrwydd yn y chwarae. Fel gyda’r angen am ‘gyfuniad perffaith’ ar gyfer chwarae gyda syndod (Andersen *et al*., 2022), felly hefyd mae angen i’r cydbwysedd rhwng llawenydd ac ofn, neu rhwng ceisio-cyffro ac osgoi-gorbryder, i fod yn berffaith (Dodd a Lester, 2021; Sandseter, 2009, 2010; Sandseter *et al*., 2022). Mae hyn yn gofyn am gywreinrwydd soffistigedig: ‘mae theatredd ofn yn galw am ddatblygu cryn feistrolaeth personol er mwyn cadw “ofnau” draw’ (Sutton-Smith, 2017, td. 135). Weithiau, fodd bynnag, bydd niwed go iawn yn gallu ac yn codi o ffurfiau o gymryd risg.

Mae llawer o’r ymchwil i fuddiannau chwarae gydag ofn yn tueddu i fod yn niwrowyddonol neu’n seicolegol, ac yn canolbwyntio ar y plentyn unigol. Mae lens ôl-ddynol ar ymchwil o’r fath yn talu mwy o sylw i sut y mae ‘dwysterau ac emosiynau’n [codi] trwy fewn-weithrediadau rhwng chwaraewyr dynol ac annynol’ (Procter a Hackett, 2017, td. 214). Mae chwaraewyr annynol o’r fath yn cynnwys gwrthrychau materol a lles. At hynny, mae chwaraewyr annynol yn cynnwys hefyd y cyd-destun diwylliannol, hanesyddol a gwleidyddol ehangach, o ran y mathau o naratifau chwarae allai ennyn ofn fel bod yn ymgorfforedig mewn rhywbeth ‘arall’ na’r plentyn-chwaraewr. Mae Procter a Hackett (2017) yn disgrifio sut y mae dwy ferch yn actio golygfa o fwlio ble mae’r ‘bwli’ yn ymgorffori ac yn actio pŵer a ble mae’r ‘ddioddefwraig’ yn mynd yn belen, gan gymryd llai o le ac ymddangos yn fregus. Mae’r merched yn chwarae gyda’r ofn cynhenid a geir mewn rhethreg bwlio yn yr ysgol ac am yr ‘arall’ ymosodol. Yn y pen draw, mae’r bwli’n cael ei bortreadu fel bod yn ddiffygiol, fel rhywun sy’n methu rheoli ei emosiynau, sy’n dangos sut y mae ‘patrymu emosiwn wastad wedi ei strwythuro a’i gyfryngu o fewn cyd-destunau materol a disgyrsiol ehangach’ (*ibid*., td. 223).

Chwarae a risg

Dros y degawdau diwethaf, mae mudiad wedi tyfu sy’n eiriol dros y buddiannau i iechyd a lles plant o gymryd risg wrth chwarae (Ball a Ball-King, 2013, 2014; Ball *et al*., 2012; Ball *et al*., 2019; Gill, 2007). Mae astudiaethau ymchwil sy’n gysylltiedig â’r mudiad hwn, ar y cyfan (ond nid yn gyfan gwbl), wedi canolbwyntio ar gymryd risg corfforol yn hytrach na risgiau emosiynol y gemau ffantasi a ddisgrifiwyd uchod (Sandseter *et al*., 2022). Mae categorïau risg a ddyfeisiwyd gan Sandseter (2007, 2009) wedi’u mabwysiadu mewn nifer o astudiaethau (er enghraifft, Brussoni *et al*., 2012; Brussoni *et al*., 2015; Dodd a Lester, 2021; Grady-Dominguez *et al*., 2020; Harper, 2017; Hinchion *et al*., 2021; Sando *et al*., 2021). Mae’r rhain yn cynnwys: chwarae’n uchel, chwarae’n gyflym, chwarae gydag offer peryglus, chwarae’n agos i elfennau peryglus (fel dŵr neu dân), chwarae gwyllt a chwarae ble gall plant ddiflannu neu fynd ar goll. Dynododd adolygiad systematig diweddar bedwar categori pellach yn y llenyddiaeth, er bod elfennau sy’n gorgyffwrdd: chwarae gyda gwrthdrawiadau (risg o gael anaf trwy

wrthdrawiad), rhannau rhydd (risg o gael niwed gan rannau rhydd peryglus neu drwm), chwarae aflêr (risg o gael anaf neu salwch o chwarae aflêr mewn amgylcheddau sydd yn oer neu ddim yn lanwaith) a chwarae corfforol (risg o gael anaf o gwympo neu fynd i wrthdrawiad â rhywbeth) (Jerebine *et al*., 2022). Yn fwy diweddar, mae Sandseter *et al*. (2022) yn ymestyn y drafodaeth y tu hwnt i gymryd risg corfforol i ystyried y berthynas rhwng chwarae gydag ofnau mewn chwarae smalio a rheoleiddio emosiwn[98] a chwarae gyda thabŵs a risg cymdeithasol.

Mae ymddangosiad 'chwarae'n llawn risg' fel categori wedi ei feirniadu gan rai. Er enghraifft, mae Armitage (2011, td. 11) yn dadlau nad yw'n gategori o chwarae: 'mae cymryd risg yn syml yn un o'r pethau y bydd plant yn ei wneud pan maent yn chwarae'. Yn yr un modd, mae Lester a Russell (2014b, td. 241) yn datgan:

> 'Mae risg yn fusnes mawr ... Mae'n rheoli adnoddau aruthrol i ddatblygu mesurau ataliol sy'n faes i arbenigwyr sy'n cyhoeddi cyngor a rhybuddion sy'n aml yn anghyson. Mae chwarae plant yn cael ei glymu yn y cyfrif hwn. Nid yw bellach yn rhywbeth y bydd plant, yn syml, yn ei wneud, mae'n destun craffu gan oedolion sydd ar yr un pryd, ac yn gwbl baradocsaidd, yn ceisio rheoli risg a hybu "cymryd-risg" am ei fuddiannau cyfryngol canfyddedig.'

Mae'r buddiannau cyfryngol hyn yn cynnwys gwella meistrolaeth a chanfyddiad risg plant (Brussoni *et al*., 2012; Gray, 2020; Lavrysen *et al*., 2017) yn ogystal â'r ddawn i ymdopi gyda sefyllfaoedd newydd, ansicr a rhai sy'n peri ofn (Gray, 2020; Sandseter, 2010; Sandseter a Kennair, 2011). Fel gyda syndod, mae chwarae gydag ofn yn hybu cysylltiadau rhwng y system limbig ar cortecs cyndalcennol mewn ffyrdd sy'n cyfaddasu ymatebion i ofn, sy'n golygu y gall plant gyfaddasu i a phrofi llai o straen mewn sefyllfaoedd newydd sy'n peri ofn (Gray, 2020; Lester a Russell, 2014b). Mae chwarae'n llawn risg yn cael ei gysylltu'n gryf hefyd gyda lefelau gweithgarwch corfforol (Gray, 2020; Sando *et al*., 2021). Mae adolygiad systematig o 21 astudiaeth ymchwil o dri chategori o chwarae'n llawn risg (risg mynd ar goll, chwarae'n uchel iawn a chwarae gwyllt) a gynhaliwyd gan Brussoni *et al*. (2015) yn cymell gofal ynghylch ansawdd a chymharedd astudiaethau. Er hynny, mae'r astudiaethau, er gwaethaf ystod eang o ganfyddiadau, yn awgrymu effeithiau cadarnhaol ar y cyfan ar gyfer gweithgarwch corfforol a hefyd iechyd cymdeithasol. Canfuwyd hefyd bod gan gymryd risg fuddiannau ar gyfer iechyd meddwl, yn enwedig wrth leihau gorbryder a gwella affaith cadarnhaol (Dodd a Lester, 2021; Dodd *et al*., 2022). Canfu astudiaeth Little a Stapleton (2021) bod y gydymdrech a'r defodau sy'n rhan o gyfnodau a rennir o gymryd risg mewn chwarae yn cefnogi ymdeimlad o berthyn ar draws dimensiynau diwylliannol, cymdeithasol, emosiynol, gofodol a chorfforol.

Mae plant, yn enwedig plant ifanc, yn tueddu i beidio siarad am risg, ond fe fyddan nhw'n defnyddio geiriau fel 'dychrynllyd' (Hinchion *et al*., 2021; Sandseter, 2009; Willett, 2015) a 'gwefreiddiol' neu 'gyffrous' (Hinchion *et al*., 2021; Hyndman a Telford, 2015; Sandseter, 2009), gan ei gysylltu gyda hwyl (Hinchion *et al*., 2021; Sandseter, 2010) a gorfoledd wrth berfformio symudiad llawn risg yn llwyddiannus (Sandseter, 2009). Mae McDonnell (2019, td. 258) yn dangos sut y mae cyfrifon plant am eu gorchestion llawn risg yn mynd y tu hwnt i eiriau, gyda 'thôn a mynegiant yn cyfleu llawenydd y digwyddiad, a'r ymdeimlad o gyflawni meistrolaeth'. Y wefr o lwyddo i lywio'r cydbwysedd rhwng gorfoledd ac ofn sy'n gwneud ffurfiau chwarae o'r fath mor ddeniadol ac mor gyffrous (Hyndman a Telford, 2015; McDonnell, 2019; Sandseter, 2009), gydag un plentyn yn disgrifio'r teimlad fel 'mae'n cosi yn fy mol, ac rydw i'n teimlo'n wyllt hefyd ac mae'n gwneud imi deimlo fy mod yn crynu' (Sandseter, 2010, td. 76).

Fel y noda Sando *et al*. (2021, td. 1437), 'Bydd plant yn cyfranogi mewn chwarae'n llawn risg wedi'u hysgogi gan y profiad gwefreiddiol ei hun, nid oherwydd eu bod am fod yn dda am asesu risg'. Daw'r wefr o'r ofn yn ogystal â'r orfoledd o wynebu'r ofn. Mae'r ymdeimlad hwn o fywiogrwydd ddaw o'r wefr o gymryd risg yn ogystal â chwarae gydag ofn yn fwy cyffredinol yn cynhyrchu ymdeimlad o lawenydd sy'n gysylltiedig â lles (Sando *et al*., 2021).

[98] Gweler adran 3.7.4.

Daw'r senario isod o flog a ysgrifennwyd gan gyfranogwr ymchwil mewn astudiaeth gyda gweithwyr ar faes chwarae antur. Mae'n amlwg yn pwysleisio'r wefr a'r bywiogrwydd sy'n rhan o gymryd risg. Mae'n dangos hefyd sut y mae enydau o'r fath yn codi o gasgliadau awydd y plant i fywiogi pethau, y gwrthrychau materol sydd wrth law, galwad y tŵr dŵr, diwylliant y maes chwarae, a llawer mwy (gweler hefyd Procter a Hackett, 2017):

'Un prynhawn o haf, roedd rhai o'r plant wedi bod yn chwilota ar hyd y ffiniau. Daeth un o'r bechgyn allan gyda'r llithren blastig goch o'r cwt offer sydd wedi'i wasgaru ar hyd y lle. Dywedodd "Edrychwch be 'dwi wedi cael hyd iddo! Beth alla' i wneud efo fo?" Cafodd ei ddilyn gan nifer o blant eraill. Penderfynodd y plant gario'r llithren i ben y tŵr dŵr. Fe weithiodd y criw gyda'i gilydd i godi'r llithren i fyny'r strwythur. Fe gyrhaeddon nhw'r lefel ble mae'r rhaff yn hongian dros y pwll tywod … Fe wthion nhw'r llithren allan dros ymyl y strwythur uwchben y tywod ac eisteddodd dau ohonynt ar y llithren, gan ei hatal rhag cwympo dros yr ochr gyda'u pwysau. Yna, wedi cyfrif i lawr o ddeg, cododd y bachgen oedd ar y cefn oddi arni a disgynnodd y llithren gydag un bachgen yn dal arni. Gafaelodd yn y rhaff jest mewn pryd i atal ei hun rhag disgyn gyda'r llithren. Doeddwn i erioed wedi gweld y fath lefel o gyffro ar y maes chwarae. Dringodd y bachgen i lawr. Daeth y bechgyn eraill i'w longyfarch ar oroesi. Meddai'r bachgen "Roedd hynna'n wych! Roedd hynna'n anhygoel bois!" Dywedodd un o'r bechgyn eraill "Fe allen ni wneud hyn bob dydd!" Meddai'r bachgen cyntaf "Doeddwn i ddim yn gwybod os byswn i'n ei gwneud hi! Roeddwn i'n meddwl y byswn i'n marw!"' (Lester a Russell, 2014b, td. 242).

3.8 Rôl therapiwtig chwarae

Mae llawer wedi ei ddogfennu am sut y gall straen tocsig tymor hir[99] fod yn niweidiol i blant (Foley, 2017; Garner a Yogman, 2021). Yn yr un modd, mae chwarae wedi ei gydnabod ers amser fel gweithgaredd ymdopi neu iachaol, sy'n helpu plant i ddelio gydag unrhyw anawsterau, adfyd a straen y byddant yn eu profi. Tra gall ystod o oedolion sy'n weithwyr proffesiynol, yn cynnwys therapyddion chwarae, therapyddion galwedigaethol, arbenigwyr ysbytai a mwy, gefnogi plant trwy chwarae, bydd y plant eu hunain yn defnyddio chwarae fel hyn (Bateman *et al*., 2013; Clark, 2018).

Mae llawer o'r ffocws ar fuddiannau therapiwtig chwarae'n canolbwyntio ar straen tocsig a mathau eithafol eraill o straen. Fodd bynnag, gall helpu hefyd gyda straen sy'n fwy cyffredinol. Er enghraifft, gall y wefr a'r cyffro a achosir wrth chwarae gydag ofn a syndod[100] helpu i ddeffro systemau ymateb i straen sy'n helpu i leihau'r tebygolrwydd y bydd plant yn datblygu gorbryder clinigol (Dodd a Lester, 2021; Dodd *et al*., 2022).

Mae buddiannau therapiwtig chwarae'n cynnwys:

- hwyluso cyfathrebu (yn cynnwys mynegi pethau na ellir eu cyfleu mewn geiriau);
- meithrin lles emosiynol (yn cynnwys catharsis, gwrthadwaith, emosiynau cadarnhaol, gwrthgyflyru ofnau, inocwleiddio rhag straen a rheoli straen);
- cyfoethogi perthnasau cymdeithasol (yn cynnwys sgiliau cymdeithasol, ymlyniadau ac empathi);
- cynyddu cryfderau personol (er enghraifft, gwytnwch a hunanreoleiddio) (Drewes a Schaeffer, 2014).

[99] Y ddealltwriaeth bresennol o 'straen tocsig' gan Academi Pediatreg America yw ei fod yn 'cyfeirio at ystod eang o newidiadau biolegol sy'n digwydd ar lefelau moleciwlaidd, cellol, ac ymddygiadol pan geir adfyd estynedig neu sylweddol yn absenoldeb clustogau lliniarol cymdeithasol-emosiynol. Mae os yw'r newidiadau hynny a achosir gan adfyd yn cael eu hystyried yn ymaddasol ac yn hybu iechyd neu'n gamaddasol a "thocsig" yn dibynnu ar y cyd-destun' (Garner *et al*., 2021, td. 2).

[100] Gweler adrannau 3.7.5 a 3.7.6.

3.8.1 Buddiannau therapiwtig chwarae digymell mewn sefyllfaoedd o argyfwng

Yn aml, gall plant brofi buddiannau therapiwtig chwarae yn eu chwarae digymell, hunan-drefnedig trwy ailberfformio digwyddiadau llawn straen, weithiau er mwyn ymgyfarwyddo â nhw ac weithiau er mwy'n eu hail-fframio. Fel gyda materion sy'n ymwneud ag affaith a drafodwyd yn adran 3.7, mae chwarae'n darparu ffrâm un-cam-ymhellach a chymharol ddiogel i'r plant ar gyfer archwilio teimladau a mecanweithiau ymdopi ymaddasol posibl, yn cynnwys mynegi ofnau mewn rhyw ffordd, darganfod ffyrdd i amddiffyn eu hunain rhag bygythiadau, eu gorchfygu, neu eu gwatwar (Clark, 2018; McKinty a Hazleton, 2022).

'Mae un o swyddogaethau iachaol mawr chwarae'n cynnwys y gallu i brofi hunaneffeithiolrwydd trwy newid y rôl dioddefwr goddefol yn un gweithredol a thrwy arddangos pŵer a doniau personol mewn chwarae ffantasi' (Cohen a Gadassi, 2018, td. 30).

Gall llwyddo i wneud hyn trwy chwarae helpu i leddfu straen (Chatterjee, 2017, 2018) ac osgoi atalnwyd all ymddangos fel ymddygiad heriol neu niwrosis (Bateman *et al*., 2013). Gwelwyd enghreifftiau o blant yn gwneud hyn yn dilyn y daeargryn a'r tswnami yn Nwyrain Japan, y daeargryn yn Nepal (Chatterjee, 2017, 2018) a daeargryn Christchurch yn Seland Newydd (Bateman *et al*., 2013). Mae ymchwil Clark (2018) yn dangos sut y mae plant sydd ag afiechyd cronig yn cymryd rhan mewn ffurfiau chwarae o'r fath, yn cynnwys ffyrdd o ymdopi gyda thriniaethau, gan hefyd ffurfio clymau cymdeithasol gyda phlant eraill mewn sefyllfaoedd tebyg trwy chwarae o'r fath (gweler hefyd Cohen a Gadassi, 2018).

Fe wnaeth chwarae'n ystod y pandemig COVID-19, gan ddefnyddio dyfeisiau digidol ac fel arall, gyfraniad sylweddol at gynnal hapusrwydd a lles plant (Kourti, 2021). Mae'r swyddogaeth hon o chwarae i wanhau effeithiau andwyol amodau'r cyfnodau clo yn cael ei chefnogi gan dystiolaeth o ymchwil blaenorol i chwarae plant mewn amgylcheddau caethiwus eraill yn cynnwys ysbytai, canolfannau cadw pobl ifanc a mewnfudwyr a gwersylloedd i ffoaduriaid (Graber *et al*., 2021) a sefyllfaoedd eraill o argyfwng (Chatterjee, 2017). Gall cyfleoedd i chwarae helpu i gynhyrchu ymdeimlad o normalrwydd yn ogystal â chryfhau gwytnwch (Chatterjee, 2017; Cohen *et al*., 2014). Yn aml, bydd plant yn chwarae trwy brofiadau y mae ganddynt fawr o reolaeth drostynt ac sy'n eu pryderu neu'n eu trawmateiddio (Casey a McKendrick, 2022), gan eu helpu i ddeall a dod i delerau gyda'u profiad (Cohen *et al*., 2010). Mae enghreifftiau o waith ymchwil i chwarae plant yn ystod cyfnodau clo'n cynnwys plant yn ymgorffori elfennau o'r Coronafeirws ei hun, er enghraifft mewn gêm o tic Coronafeirws; y mesurau lliniaru, fel chwarae ysbyty a rhoi mygydau ar dedi bêrs; neu'r ymatebion torfol, fel gosod enfys yn y ffenestr (Cohen a Bamberger, 2022; Cowan *et al*., 2021; McKinty a Hazleton, 2022).

Gall plant ddefnyddio chwarae fel rhywbeth i dynnu eu sylw neu fel ffordd o normaleiddio sefyllfaoedd eithriadol, gan addasu chwarae i'r sefyllfaoedd newydd. Canfu astudiaeth Chatterjee (2017, 2018) o chwarae plant yn ystod nifer o argyfyngau naturiol a dyngarol ar draws chwe gwlad bod angen plant i chwarae – yn aml mewn ffyrdd bob dydd arferol – mor gryf fel y byddent weithiau'n canfod ffyrdd i gwrdd â ffrindiau a chwarae yn erbyn dymuniadau eu rhieni, ac yn aml mewn amgylcheddau peryglus.

Fodd bynnag, gall rhai mathau o chwarae ailadroddus wedi trawma fod yn gamaddasol, yn cynnwys ailberfformiadau llethol a mathau o ailberfformio heb ryw fath o ddiweddglo lliniarol neu foddhaol. O'r herwydd, efallai y bydd angen rhyw fath o ymyrraeth neu therapi. Gallai'r rhain gynnwys ymyriadau ar lefel cymunedol all helpu'r sefyllfa i deimlo mor normal â phosibl, gan greu'r gofodau a'r amodau sy'n cefnogi chwarae plant, ac ymyriadau therapiwtig fel rhan o grŵp efallai neu'n unigol (Cohen a Gadassi, 2018). Mewn tair astudiaeth achos, mae Fearn a Howard (2012) yn dangos sut y mae ymyriadau sy'n creu amodau ar gyfer chwarae plant mewn ffyrdd cyd-destunol perthnasol, yr hyn y byddem efallai'n eu galw yn greu doniau ar gyfer chwarae, yn cefnogi eu capasiti i ddatblygu ffyrdd o ymdopi gydag adfyd enbyd.

3.8.2 Therapi chwarae

Ceir corff sylweddol o lenyddiaeth yn cwmpasu damcaniaethau ac ymagweddau tuag at therapi chwarae gyda phlant yn ogystal ag astudiaethau empirig sy'n cyfeirio at ei effeithiolrwydd (Lin a Bretton, 2015). Mae'r adran hon yn cynnig trosolwg cyfyngedig a chryno iawn. Ers yr arloeswyr cynnar megis Melanie Klein, Virginia Axline, Erik Erikson a Donald Woods Winnicott, mae therapi chwarae wedi datblygu mewn nifer o gyfeiriadau, a ddefnyddir yn aml ar y cyd ag ymyriadau eraill, ac sydd hefyd yn cynnig ffurfiau penodol o therapi megis 'therapi celf, therapi hambwrdd tywod, dweud straeon, therapi cerddoriaeth a dawns, therapi pypedau, therapi gwisgoedd, bibliotherapi, a ffurfiau niferus o chwarae symbolaidd a gemau' (Clark, 2018, td. 4), yn ogystal â therapi chwarae ffiliol, ble hyfforddir rhieni mewn dulliau therapi chwarae anghyfeiriol a'u cynorthwyo i ddefnyddio'r sgiliau hyn yn eu perthynas gyda'u plant eu hunain (Cornett a Bratton, 2015).

Canfu metaddadansoddiadau o therapi chwarae plentyn-ganolog ei fod yn ymyriad buddiol ar gyfer plant, yn enwedig ar gyfer plant dan wyth mlwydd oed a'r rheini sy'n cyflwyno gyda 'phroblemau ymddygiadol sbectrwm eang, hunan-barch plant, a straen perthynas gofalwr-plentyn' (Lin a Bretton, 2015, td. 54). Wrth ystyried y niwrowyddoniaeth sy'n sail i therapi chwarae, mae Stewart *et al*. (2016) yn cydnabod rôl ocsitosin wrth ddatblygu perthnasau'n llawn ymddiriedaeth rhwng y therapydd a'r plentyn sy'n galluogi plant i archwilio materion sy'n peri pryder yn eu chwarae. O fewn y ffrâm ddiogel a gynhelir gan y therapydd, gall plant greu straeon amgen, gan eu helpu i ddad-ddysgu ymatebion amddiffynnol awtomatig a marcwyr somatig camaddasol, gan gefnogi creu cysylltiadau niwral a phlastigrwydd newydd. Gall drych-niwronau helpu gyda chyweirio empathig rhwng y therapydd a'r plentyn, sydd eto'n cyfoethogi'r berthynas therapiwtig a chaniatáu cysylltiad y tu hwnt i'r angen am fynegi ofnau mewn geiriau (Stewart *et al*., 2016). Mae cyweirio o'r fath hefyd yn galluogi therapyddion i helpu plant i ganfod y 'cyfuniad perffaith' o gynhyrfiad a her mewn chwarae, gan gefnogi rheoleiddio emosiwn ac ymatebion straen iach.[101] Fel y noda Drewes a Schaeffer (2014, td. 2), 'mae chwarae mewn gwirionedd yn helpu i gynhyrchu'r newid ac mae'n fwy na dim ond cyfrwng ar gyfer cymhwyso cyfryngau newid eraill'.

Mae llawer o blant gaiff eu hystyried fel bod angen ymyriadau therapiwtig yn arddangos emosiynau sydd ddim yn ffitio yn yr hyn a ystyrir yn dderbyniol, ac felly mae therapi'n anelu i'w helpu i chwarae trwy emosiynau o'r fath a thrwy hynny ddatblygu rheoleiddio emosiwn. Mae persbectifau perthynol ar emosiynau'n awgrymu bod dulliau therapiwtig yn cymryd bod emosiynau'n unigol, yn byw ym meddyliau a chyrff plant, gan gymylu'r drysni ehangach a materion gwleidyddol sy'n ymwneud â grym (Diaz-Diaz, 2022; Procter a Hackett, 2017).

3.8.3 Chwarae therapiwtig a phlant sy'n sâl a/neu yn yr ysbyty[102]

Yn aml, fydd gan blant sydd â salwch cronig neu sy'n bygwth bywyd ddim y gallu i gymryd rhan mewn ystod mor eang o ffurfiau chwarae a'u cyfoedion iach oherwydd cyfyngiadau fel ynysu, poen, blinder a nifer o absenoldebau o'r ysgol o ganlyniad i driniaethau ac arosiadau yn yr ysbyty. Maent mewn mwy o berygl o ddioddef iechyd meddwl gwael a diffyg gallu cymdeithasol, er bod fawr ddim ymchwil sy'n edrych yn benodol ar effeithiau llai o gyfleoedd i chwarae a chanlyniadau tymor byr a thymor hir ar gyfer plant sydd â salwch cronig (Nijhof *et al*., 2018). Tra bo straen afiechyd cronig yn llesteirio'r gallu i chwarae, gall chwarae helpu plant o'r fath i ymdopi gyda straen eu hafiechyd a'i effaith ar eu bywydau (Nijhof *et al*., 2018; Tonkin, 2014).

I blant sydd yn yr ysbyty, mae gallu cymryd rhan mewn chwarae hunan-drefnedig yn medru helpu i roi rhyw ymdeimlad iddynt o reolaeth dros ddigwyddiadau, helpu i greu ymdeimlad o ddilyniant gyda bywyd bob dydd, a lleihau gorbryder, ofn, straen a phoen hyd yn oed, gan eu cynorthwyo nhw a'u teuluoedd i gael profiad mwy

[101] Gweler adrannau 3.7.5 a 3.7.6.

[102] Mae'r ffynonellau a roddir yma'n adolygiadau o'r ymchwil ac felly'n cynnwys cronfa dystiolaeth ehangach na ffynonellau astudiaeth sengl.

cadarnhaol o fod yn yr ysbyty (Gulyurtlu *et al*., 2020; Koukourikos *et al*., 2015; Nijhof *et al*., 2018). Yn yr un modd, gall arbenigwyr chwarae gefnogi ffurfiau o chwarae sy'n dod â'r buddiannau hyn yn ogystal â helpu plant i baratoi ar gyfer ac ymgysylltu ac ymdopi'n well gyda thriniaethau a gweithdrefnau meddygol (Gulyurtlu *et al*., 2020; Koukourikos *et al*., 2015; Nijhof *et al*., 2018).

Mae Pruitt (2016) yn olrhain newid mewn arferion mewn ysbytai yn UDA o ystyried chwarae fel elfen i dynnu sylw plant tuag at ei ystyried fel elfen therapiwtig, gyda lleihad cyffelyb yn chwarae digymell, hunan-drefnedig plant a thwf mewn chwarae a gyfarwyddir, wedi ei broffesiynoli, sydd wedi ei anelu at ganlyniadau therapiwtig penodol. O'r llenyddiaeth, mae'n ymddangos bod hyn yn llai amlwg yn y DU (Gulyurtlu *et al*., 2020; Tonkin, 2014).

3.8.4 Gwerth therapiwtig gemau fideo

Gall gemau fideo hefyd helpu profiadau plant o salwch ac arosiadau yn yr ysbyty, gan eu bod yn caniatáu i blant sydd yn cael trafferth symud a diffyg egni i chwarae. Gall chwarae gemau fideo helpu i leihau cyfog a gorbryder a chyfoethogi affaith cadarnhaol yn gyffredinol, ac mae ganddynt hefyd y potensial ar gyfer buddiannau pellach (Nijhof *et al*., 2018). Mae adolygiad systematig gan Zayeni *et al*. (2020) yn canfod tystiolaeth ar gyfer defnyddioldeb gemau fideo 'difrifol' (hynny yw, gemau fideo sydd wedi'u dylunio i ddatblygu sgiliau penodol neu i ddysgu cysyniadau), all weithredu fel elfen gyflenwol neu amgen i therapïau eraill ar gyfer plant ac arddegwyr gyda gorbryder neu iselder (gweler hefyd Granic *et al*., 2014), a hefyd fel rhan o driniaeth ar gyfer plant awtistig neu rai sydd ag ADHD. Canfuwyd bod gemau ymarfer corff (fel Wii), sydd ar gael yn fasnachol, yn ddefnyddiol ar gyfer plant sydd ag anhwylder yn natblygiad y cydsymud (DCD) a phlant awtistig.

3.8.5 Ymyriadau therapiwtig gyda phlant niwrowahanol

Mae'r safbwynt meddygol, o'r top i lawr, o werth gemau cyfrifiadurol a ddisgrifiwyd yn yr adran flaenorol yn drech yn yr ymchwil, sy'n anelu i raddau helaeth i asesu effeithiolrwydd gemau fideo ar gyfer delio gyda diffygion mewn chwaraewyr anabl (oedd fynychaf yn niwrowahanol ac yn awtistig yn bennaf) (Spiel a Gerling, 2020). Mae hyn yn alinio gyda llawer o'r ymchwil i ymyriadau chwarae therapiwtig (Besio *et al*., 2017), ac yn enwedig ar gyfer plant niwrowahanol (Leadbitter *et al*., 2021; Schuck *et al*., 2022). Gellir deall 'therapi' yn gyffredinol o'r safbwynt hwn fel ymdrechion i gywiro neu normaleiddio gwahaniaethau a ddeëllir fel diffygion. Ers y 1990au, mae'r model meddygol hwn wedi ei feirniadu'n hallt gan y mudiad niwroamrywiaeth cynyddol, sy'n dadlau y gall niwroamrywiaeth fod yn gyfatebol i fioamrywiaeth, hynny yw, bod gwahaniaethau'n cyfrannu at ecosystemau iach:

> 'mae'r ffordd Awtistig o gymdeithasu, cyfathrebu, a synhwyro yn cael ei ystyried fel ffurf amgen a derbyniol o fioleg ddynol y dylid ei dathlu a'i derbyn yn hytrach na'i chywiro neu ei iacháu' (Schuck *et al*., 2022, td. 4628).

Ar yr un pryd, mae'r mudiad yn cydnabod y gall ymyriadau fod o gymorth os gallant ddelio â'r heriau y mae pobl awtistig eu hunain yn teimlo y maent yn eu hwynebu a gwella eu hansawdd bywyd. Gall hyn gynnwys tynnu ar wybodaeth bersonol plant awtistig o'u hunain a'u hoff ddewisiadau chwarae, gan ddynodi canlyniadau sy'n ddefnyddiol i'r plant, sy'n canolbwyntio ar ecolegau ehangach bywydau plant awtistig (Fletcher-Watson, 2018), neu, fel y dywed Lai *et al*. (2020, td. 434), 'mwyafu potensial, lleihau rhwystrau a sicrhau'r ffit person-amgylchedd gorau posibl'.[103]

[103] Gweler hefyd adran 3.3.3.

Canfu adolygiad cwmpasu gan Gibson *et al*. (2021) o ymyriadau seiliedig ar chwarae oedd yn anelu i gefnogi datblygiad cymdeithasol a chyfathrebu plant awtistig 388 o astudiaethau oedd yn cyflawni eu criteria, gan arddangos pa mor gyffredin yw'r defnydd therapiwtig o ymyriadau chwarae ar gyfer plant awtistig. Fe wnaethant ganfod amrywiaeth eang o ddulliau, gyda rhai'n defnyddio chwarae fel cyd-destun ar gyfer yr ymyriad, eraill fel elfen o ystod eang o ymyriadau, ac eraill fel mecanwaith allweddol. Canfu'r ymgynghoriad rhanddeiliaid a gynhaliwyd fel rhan o'r adolygiad cwmpasu bod ymyriadau seiliedig ar chwarae'n gyffredinol dderbyniol, er bod rhaid cymryd gofal i sicrhau nad oedd yr ymyriadau'n effeithio ar fwynhad plant o chwarae ar adegau eraill.

3.8.6 Potensial therapiwtig gwaith chwarae

Mae llawer o weithwyr chwarae'n gweithio gyda phlant cythryblus mewn amrywiol ffyrdd ac sy'n amrywio o ran dwysedd, a thrwy gynnig cyfleoedd i gymryd rhan mewn ystod eang o fathau chwarae (Hughes, 2012) ochr yn ochr â'r ethos unigryw a'r ymagwedd y mae gweithwyr chwarae'n ei chyflwyno, gallant greu'r amodau i blant fwynhau buddiannau therapiwtig chwarae (Brown, 2018). Mae damcaniaeth gwaith chwarae'n pwysleisio cefnogi chwarae hunan-drefnedig plant gymaint â phosibl, gan ymyrryd mewn ffyrdd sy'n cefnogi chwarae pellach (Chilton, 2018; Lyons, 2018; Newstead a King, 2021a; Stonehouse, 2015). Gan gydnabod y gwahaniaethau rhwng therapi chwarae a photensial therapiwtig gwaith chwarae, mae Brown (2018, td. 97-98) yn awgrymu:

> 'bod llawer o'r amodau y mae therapydd chwarae'n ceisio eu creu ar gael eisoes … os byddwn yn derbyn barn Axline (1969) bod gan blant y ddawn ynddynt eu hunain i ddatrys eu problemau eu hunain cyn belled â bod ganddynt yr amgylchedd cywir, yna ni ddylai fod yn syndod gweld plant yn gwneud hynny mewn lleoliad gwaith chwarae.'

Mae gweithwyr chwarae wedi tynnu ar nifer o ddamcaniaethau seicodynamig i hysbysu eu gwaith yn hyn o beth, yn cynnwys y syniad o ddarparu amgylchedd cynhaliol ar gyfer plant ble maent yn teimlo'n ddiogel i chwarae trwy beth bynnag sy'n peri pryder iddynt (Wilson, 2014, yn tynnu ar waith D.W. Winnicott) a dealltwriaeth o'r broses chwarae a sut all gweithwyr chwarae gefnogi mynegiad cynnwys cudd (Sturrock ac Else, 1998). Mae seicotherapi oedolion yn aml yn cynnwys ailchwarae niwrosisau a ffurfiwyd yn ystod plentyndod, mae Sturrock ac Else yn awgrymu y gall gweithwyr chwarae 'gynnig amgylchedd iachaol trwy gefnogi plant i chwarae trwy niwrosisau posibl ar adeg eu ffurfio' (Hawkes, 2017, td. 207).

3.9 Chwarae gydag eraill

Gellid dadlau bod chwarae wastad yn cynnwys chwarae gydag eraill, o wybod y gellid deall 'eraill' fel bodau dynol eraill, anifeiliaid, gwrthrychau, syniadau, a mwy. Ar yr un pryd, mae perthnasau plant gyda'r bodau eraill lluosog hyn yn ganolog i'w lles (o ran y llawenydd yn ogystal â'r poen y maent yn ei gynhyrchu), ac i blant, mae bod a gwneud gydag eraill ar y cyfan yn golygu chwarae gyda nhw (Moore a Lynch, 2018). Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar chwarae gyda bodau byw eraill, yn bennaf, ond nid yn unig, fodau dynol eraill. Mae chwarae gyda phethau yn cael ei ystyried yn adran 3.10, a thrafodir pwysigrwydd lle yn adran 3.11. Ystyrir agweddau ar chwarae cymdeithasol, yn cynnwys ei rôl wrth reoleiddio emosiwn, mewn adrannau eraill, er enghraifft yn adran 3.7. Mae'r adran hon yn canolbwyntio mwy ar berthnasau gyda bodau eraill, gan gychwyn gydag adolygiad a beirniadaeth gryno o ddamcaniaethau ymlyniad, oherwydd mai dyma ble mae llawer o'r llenyddiaeth ar chwarae babanod yn sefyll. Yna, mae'n symud ymlaen i ystyried y llenyddiaeth ar chwarae, cyfeillgarwch a lles, chwarae gydag anifeiliaid, a diwylliannau chwarae'r plant eu hunain.

3.9.1 Ymlyniad

Mae ymlyniad babanod ifanc i'w gofalwyr wedi ei gysylltu'n gryf â lles trwy gydol babandod, plentyndod, glasoed ac yn hwyrach mewn bywyd (Gorrese, 2016; Gorrese a Ruggieri, 2012; Jackson a McGlone, 2020; Masten, 2014; McGinley ac Evans, 2020; Panksepp, 2010). Mae chwarae'n helpu i ffurfio'r ymlyniadau hyn, yn gyntaf trwy oedolion yn creu defodau diogel ar gyfer llawer o ffurfiau o chwarae, yn cynnwys cosi a gemau fel pi-po (Bergen *et al*., 2016; Gordon, 2015; Jackson a McGlone, 2020). Mae ymlyniadau cadarn cynnar a pharhaus gyda gofalwyr yn arwyddion o ymlyniadau cadarn ag eraill yn nes ymlaen mewn bywyd (Gorrese a Ruggieri, 2012; McGinley ac Evans, 2020) ac, ynghyd ag ymlyniadau cyfoedion cadarn, o lai o broblemau iechyd meddwl fel iselder, gorbryder a straen (Gorrese, 2016; McGinley ac Evans, 2020), er y gall rhyngweithiadau negyddol gyda ffigyrau ymlyniad cyfoedion gyfrannu at orbryder ac iselder (Gorrese, 2016). Gellir defnyddio therapi chwarae i fynd i'r afael â phroblemau ymlyniad cynnar (Fearn a Troccoli, 2017; Garner a Yogman, 2021).

Wrth i blant dyfu'n hŷn ac wrth i sgiliau hunanreoleiddio a meistrolaeth gymdeithasol ac emosiynol ddatblygu, mae ymlyniadau cryfion â gofalwyr yn darparu sail ddiogel ar gyfer archwilio, gyda'r nod o ymlyniad gofalwr yn symud o agosrwydd i argaeledd (Bosmans a Kerns, 2015). Wrth i fywydau cymdeithasol plant ehangu, mae ymlyniadau'n ffurfio gydag oedolion eraill a gyda chyfoedion (Bagwell a Schmidt, 2013; Masten, 2014) yn ogystal â gydag anifeiliaid, hoff wrthrychau a lle (Carlyle *et al*., 2020). Fodd bynnag, mae llawer wedi dadlau bod cyfeillgarwch cyfoedion yn tueddu i beidio gweithredu fel ymlyniadau tan lasoed, pan allant gynnig ymdeimlad o sicrwydd a chefnogaeth gymdeithasol ac emosiynol (Bosmans a Kerns, 2015; Gorrese a Ruggieri, 2012).

Mae'r gwahaniaeth hwn yn amlygu sut y defnyddir y cysyniad o 'ymlyniad' mewn amrywiol ffyrdd yn yr ymchwil. Mae astudiaethau ymchwil sy'n ehangu ar ddamcaniaethau ymlyniad bioseicolegol yn gwahaniaethu rhwng tair neu bedair system ymddygiadol o berthnasau agos. Deëllir system ymddygiadol fel 'system nod-cywiredig sy'n gweithredu i gynnal cyflwr cymharol sefydlog rhwng yr unigolyn a'i amgylchedd' (Furman a Buhrmester, 2009, td. 471). Y pedair system ymddygiadol yw:

- y system ymlyniad, ble mai'r nod yw ymdeimlad o ddiogelwch a sicrwydd trwy agosrwydd at ffigwr ymlyniad (o ran hafan ddiogel mewn adegau o ofid yn ogystal â sail gadarn ar gyfer archwilio);
- y system rhoi gofal, system ddwyochrog i ymlyniad, sy'n darparu cysur a sicrwydd, un ai'n fertigol fel gyda babanod a gofalwyr sy'n oedolion neu'n fwy dwyochrog mewn cyfeillgarwch glòs a phartneriaethau rhamantus;
- y system cysylltiad, system ddwyochrog ble mai'r nod yw cwmnïaeth, cydweithrediad, cydgefnogaeth a chwarae;
- a'r ychwanegiad hwyrach o'r system ymddygiadol rywiol/atgenhedlu, ble mai'r nod biolegol yw atgenhedlu, ond sydd hefyd yn gweithio mewn partneriaeth â'r dair system arall (Bagwell a Schmidt, 2013; Furman a Buhrmester, 2009).

Y tu hwnt i wahaniaethiadau categorïaidd o'r fath, mae'n ymddangos bod y term yn cael ei ddefnyddio'n ehangach fel 'y rhwymyn sy'n clymu' (Carlyle *et al*., 2020, td. 3), sy'n cyfeirio at unrhyw berthynas sydd, pan yn effeithiol, yn cyfrannu at les. Mae Masten (2014) yn dynodi ymlyniad fel system ymaddasol ar draws ystod eang o berthnasau teuluol, cyfoedion a rhamantus, a rhwydweithiau cymdeithasol sy'n cyfrannu'n uniongyrchol at wytnwch yn ogystal ag at ddatblygiad a chefnogaeth systemau ymaddasol gwarcheidiol eraill, fel hunanreoleiddio, sydd yn cael eu creu trwy berthnasau agos gydag eraill.

I blant hŷn, er bod ymlyniad i ofalwyr yn parhau'n bwysig, mae cyfeillgarwch yn cynnig gwahanol brofiadau, yn enwedig trwy chwarae. Mae chwarae gofalwr-baban cynnar angen, yn ogystal ag yn creu'r cyweirio affeithiol sydd ei angen ar gyfer ffurfiau hwyrach o chwarae cymdeithasol gyda chyfoedion yn cynnwys chwarae gwyllt, gemau, jôcs a defodau, gan helpu i greu ymlyniadau cyfoedion (Gordon, 2015). Mae ymlyniadau cyfoedion yn dal i dyfu mewn pwysigrwydd yn ystod glasoed ac maent yn fwy dwyochrog nac ymlyniadau gofalwyr (McGinley ac Evans, 2020). Mae ymlyniadau cyfoedion yn eu glasoed yn wahanol i gyfeillgarwch, gan eu bod yn gwlwm penodol gydag un neu ddau arall sy'n darparu sicrwydd a chefnogaeth (Balluerka *et al*., 2016; Gorrese, 2016).

Beirniadaethau o ymlyniad

Mae persbectifau cymdeithasegol a ffeministaidd yn beirniadu damcaniaeth ymlyniad yn llym, yn enwedig ei uchafiaeth mewn polisi ac arfer proffesiynol, am fiolegu bod yn rhiant (a ddeëllir i raddau helaeth fel bod yn fam) ac am ddefnyddio dehongliadau wedi'u gorsymleiddio o niwrowyddoniaeth mewn ffyrdd sy'n cuddio materion cymdeithasol, diwylliannol, economaidd a gwleidyddol ac mewn ffyrdd sy'n beio mamau'r dosbarth gweithiol yn benodol am rianta 'gwael' (Lowe *et al*., 2015; Smith *et al*., 2017). Mae Smith *et al*. (2017, td. 1610) yn nodi sut y mae syniadau wedi'u mabwysiadu gyda 'mwy o sicrwydd am y cysyniad na fynnodd Bowlby ei hun iddo erioed', a bod Bowlby wedi tynnu'n ôl rai o'r honiadau cynharach a wnaethpwyd, fel y syniad am gyfnodau allweddol ar gyfer ymlyniad ac anocheledd canlyniadau gwael o ymlyniadau ansicr yn ystod babandod.

Mae'r dadleuon hyn yn bwerus, yn amlygu sut y mae biowleidyddiaeth polisïau sy'n ymwneud â phlant yn gweithredu mewn ffyrdd sydd yn seiliedig ar ddosbarth, rhywedd, hil ac an/abledd. Fodd bynnag, mae'n bwysig peidio disgyn i'r fagl meddylfryd deuolaidd sy'n dileu un ai natur neu ddiwylliant, ac yn hytrach ystyried sut y mae'r prosesau hyn ynghlwm, gan fod pob un yn cael ei effeithio gan ac yn effeithio ar y llall (Duschinsky *et al*., 2015).[104] Yn ogystal, nid yw beirniadaethau o'r fath yn bychanu pwysigrwydd canolog perthnasau clòs a chefnogol ar gyfer lles (Carlyle *et al*., 2020; Duschinsky *et al*., 2015; Smith *et al*., 2017). Wrth drafod perthnasau gofal yng nghyd-destun plant sy'n derbyn gofal, mae Smith *et al*. (2015) yn tynnu ar waith y damcaniaethwr cymdeithasol o'r Almaen, Axel Honneth, i awgrymu bod creu perthnasau positif yn seiliedig ar gydnabyddiaeth yn hytrach nag ar ddeuad teuluol sy'n gosod plant fel bod yn fregus bob amser. Mae gan gydnabyddiaeth dri maes: cariad (cydnabod yr angen am ofal), cydnabyddiaeth gyfreithiol (hawliau dynol) ac undod (trwy gyd-barch a chydnabod sut y mae person yn cyfrannu at y gymuned). Gan gymhwyso hyn i blant, nid yw cariad yn gymaint o ymlyniad ond yn fwy o syniad Winnicottaidd o ymatebolrwydd 'digon da' a phwysigrwydd chwarae.

Mae dull perthynol yn cydnabod ymlyniad fel *system* (fel y trafodwyd uchod), ac un sy'n ddibynnol ar systemau gofalwyr effeithiol (rhywbeth gafodd ei gydnabod gan Bowlby). At hynny, gan dynnu ar waith Deleuze a Guattari, mae Duschinsky *et al*. (2015, td. 182) yn dadlau:

> 'nid yw'r tueddiad i faban chwilio am warchodaeth gan eu gofalwr neu eu gofalwyr pan mae wedi dychryn yn fecanwaith unochrog ond yn gasgliad gaiff ei gyflawni'n wahanol ar draws cyd-destunau microgymdeithasol ac sydd, yn eu tro, yn ffurfio cyd-destunau microgymdeithasol amrywiol yn y modd y caiff ei gyflymu, ei rwystro neu ei ailgyfeirio.'

Mae cadw'r bygythiad o ansicrwydd draw (trwy ddychwelyd at ddiogelwch yn ogystal â thrwy ddisgwylgarwch y *gall* y plentyn ddychwelyd at ddiogelwch) yn caniatáu archwilio ansicrwydd (trywydd i'w ddilyn neu ddad-diriogaethu) ar ffurf 'chwarae cyffrous, ymledol a chyfuniadol' (Duschinsky *et al*., td. 184). Fodd bynnag, mae capasiti plant ar gyfer ymlyniad yn ogystal ag archwilio wrth iddynt dyfu yn cael ei effeithio gan economeg wleidyddol a ffocws, bron yn gyfan gwbl, gwaith ymlyniad ar werth affeithiol y teulu yn hytrach na'r *milieu* ehangach (Carlyle *et al*., 2020; Duschinsky *et al*., 2015). Gellir ffurfio ymlyniadau 'ochrol' gyda nifer o bobl eraill yn cynnwys brodyr a chwiorydd, perthnasau eraill a gyda chyfoedion trwy chwarae (Carlyle *et al*., 2020).

Mae cyfrifon anthropolegol ac esblygiadol am fagu plant dynol yn cyfeirio at bwysigrwydd 'ollfamau' cefnogol, oedolion eraill all helpu a chefnogi gyda magu plant, yn rhannol trwy fod yn rhan o rwydwaith o ffigyrau ymlyniad, ond yn bennaf trwy gefnogaeth i famau (Hrdy, 2007). Yn ogystal, gall adnoddau a phrosesau iechyd, cymdeithasol a gwleidyddol eraill (yn cynnwys y gallu i famau ddychwelyd i'r gwaith) gefnogi systemau ymddygiadol gofalu gan rieni (Duschinsky *et al*., 2015).

[104] Trafodir y materion hyn yn fanylach ym mhennod 2 (gweler adrannau 2.2.3 a 2.3.1).

Gan ddod â dull galluogrwydd perthynol i hyn, mae'n bwysig nodi bod deg dawn graidd Nussbaum yn cynnwys *emosiynau* (y mae hi'n eu disgrifio fel ymlyniadau i bobl a phethau) yn ogystal â *chysylltiad* (Nussbaum, 2007). Mae'r ddawn i blant ddatblygu ymlyniadau cadarn cynnar gyda gofalwyr wedi ei gydblethu â *milieu* ehangach y plentyn, sy'n cynnwys gallu'r prif ofalwr i ymateb.

3.9.2 Cyfeillgarwch

'Mae chwarae wrth galon ein perthnasau i gyd, o gyd-adlewyrchu mamau a babanod a chyfeillgarwch real a dychmygol plentyndod, i fflyrtio rhamantus ieuenctid a'n diddordebau oes' (Whitaker a Tonkin, 2019, td. 72).

Wrth i blant sy'n datblygu'n nodweddiadol dyfu, maent yn creu cyfeillgarwch mwy parhaol gyda chyfoedion (Fattore a Mason, 2017; Holder a Coleman, 2015). Chwarae yw un o'r cyfnewidiadau cymdeithasol sy'n diffinio cyfeillgarwch ar gyfer plant ifanc (Bagwell a Schmidt, 2013; Brogaard-Clausen a Robson, 2019) yn ogystal â darparu'r cyd-destun i gyfeillgarwch gael ei ffurfio a'i gynnal (Beazidou a Botsoglou, 2016; Carter a Nutbrown, 2016).

Ynghyd â pherthnasau teuluol, mae cyfeillgarwch yn cael ei ddynodi gan y plant eu hunain fel bod yn sylfaenol i'w lles, gan gynnig ymdeimlad o berthyn trwy dderbyniad, cydymddibyniaeth ac ymddiriedaeth (Brogaard-Clausen a Robson, 2019; Fattore a Mason, 2017). Mae'r gwrthwyneb yn wir hefyd: mae gan y rheini sydd â lefelau uchel o les hefyd berthnasau cymdeithasol gwell a mwy niferus (Holder a Coleman, 2015). Gall plant sydd â chyfeillgarwch cryf ymdopi'n well gyda straen ac mae ganddynt ymdeimlad uwch o hunan-dyb a sicrwydd emosiynol, tra gall y rheini sy'n teimlo wedi eu heithrio a'u gwrthod brofi unigrwydd ac iselder (Brogaard-Clausen a Robson, 2019; Fattore a Mason, 2017; Holder a Coleman, 2015). Gall cyfeillgarwch hefyd gefnogi ymdeimlad o berthyn yn yr ysgol a lefelau is o erledigaeth (Petrina *et al*., 2014). Yn eu hadolygiad o ymchwil ar gyfeillgarwch plant, mae Holder a Coleman (2015) yn nodi hefyd bwysigrwydd ffrindiau dychmygol ar gyfer lles plant.

Mae cyfeillgarwch yn cael ei nodweddu hefyd gan anghydfodau yn ogystal ag undod a chefnogaeth affeithiol, ac mae'r ddau'n galw am ac yn cefnogi datblygiad rheoleiddio emosiwn a sgiliau datrys gwrthdaro (Bagwell a Schmidt, 2013; Petrina *et al*., 2014) a doniau cymdeithasol eraill fel gallu deall emosiynau a bwriadau pobl eraill, i negodi datrysiadau i anghydfodau ac i arddangos ymatebion cymdeithasol-fuddiol i ofid ffrindiau. Po fwyaf y bydd plant yn arddangos ymddygiad cymdeithasol-fuddiol, y mwyaf y cânt eu derbyn yn gymdeithasol a pho fwyaf o darfu, ymosodedd a thynnu'n groes a arddangosir, y mwyaf tebygol y maent o gael eu gwrthod. Fodd bynnag, mae plant sy'n swil, sy'n chwarae ar eu pen eu hunain neu sy'n ynysu eu hunain yn llai tebygol o gael eu derbyn gan grŵp o gyfoedion na phlant aflonyddol, er y gall ac y bydd plant swil ac unig yn ffurfio cyfeillgarwch dwyochrog (Coelho *et al*., 2017).

Mae llawer o gyfeillgarwch plant yn cael ei sefydlu a'i gynnal yn sefydliadau annomestig plentyndod fel gofal plant a'r ysgol. Pan ofynnir iddynt, mae plant yn dynodi gallu chwarae gyda ffrindiau fel un o'r pethau y maent yn ei hoffi fwyaf am sefydliadau o'r fath (Ardelean *et al*., 2021; Holloway a Pimlott-Wilson, 2014, 2018; Worth, 2013), a bod peidio cael ffrindiau neu gael eu heithrio neu eu bwlio yn straenachoswr sylweddol (Aminpour *et al*., 2020; Bristow ac Atkinson, 2020; Lodewyk a McNamara, 2020; McNamara, 2013; McNamara *et al*., 2015; Mulryan-Kyne, 2014). Fodd bynnag, nid yw pwysigrwydd cyfeillgarwch ar gyfer lles plant wastad yn cael ei werthfawrogi gan oedolion yn y cartref neu'r lleoliad sefydliadol ble mae agweddau eraill â blaenoriaeth (Brogaard-Clausen a Robson, 2019; Carter a Nutbrown, 2016).

Gall tensiynau godi mewn cyfeillgarwch plant rhwng yr ysgogiadau cyflenwol ar gyfer integreiddio cymdeithasol yn ogystal â chystadleuaeth gymdeithasol, gan y gall integreiddio cymdeithasol gynnwys cystadleuaeth am ffrindiau, cynghreiriad, enw da a statws (Del Giudice, 2015). Yn y coreograffi ar gyfer derbyniad grŵp neu statws, bydd plant yn defnyddio cystadleuaeth uniongyrchol, ymosodedd, tynnu coes, eithrio, bwlio a hel clecs neu gloncan mewn ffyrdd rhyweddedig (LaFreniere, 2011; Madrid, 2013). Mae amwyseddau chwarae, o ran ei statws real-ond-ddim-yn-real, yn caniatáu ar gyfer cyflawni eithriadau mewn ffyrdd all ddigwydd ar draws rhaniadau cymdeithasol (McDonnell, 2019; Trammell, 2020), ond mewn ffyrdd cymhleth. Daw un enghraifft (Iqbal *et al*., 2017; Vincent *et al*., 2017) o blant yn mynychu ysgolion cynradd mewn cymdogaethau dinas fewnol 'tra-amrywiol', ble roedd adnabyddiaeth plant o wahaniaethau'n soffistigedig ac yn annisgwyl ar brydiau. O ystyried yr ystod eang o gefndiroedd ethnig mewn ysgolion o'r fath, roedd amrywiaeth o'r fath yn rhan gyffredin o fywyd bob dydd. Roedd grwpiau cyfeillion y plant yn gyfnewidiol ac yn tueddu i ymgasglu o amgylch diddordebau cyffredin, er enghraifft trwy gemau fel pêl-droed neu'r ffasiwn ddiweddaraf (ar adeg cynnal y gwaith maes hwn '*loom bands*' oedd hwnnw). Er hynny, roedd gan bron bob un o'r plant yn yr astudiaeth ar draws tair ysgol tra-amrywiol ffrind agos o grŵp ethnig gwahanol. Roedd gwahaniaethau dosbarth ac economaidd-gymdeithasol yn tueddu i fod yn bwysicach, gan fod plant yn sylwi ar wahaniaethau mewn eiddo materol, er enghraifft trwy'r dechnoleg yr oeddent yn berchen arni, neu wahaniaethau yn eu tai pan oeddent yn mynd i chwarae, neu eu gwybodaeth am agweddau bob dydd o fyw gyda neu heb adnoddau ariannol. Roedd gan oedolion ddylanwad cryf ar gyfeillgarwch, yn enwedig rieni oedd yn tueddu i deimlo'n fwy cyfforddus gyda'u plant yn cymysgu gyda theuluoedd fel nhw, er enghraifft trwy gyfranogiad plant dosbarth canol mewn gweithgareddau y tu allan i'r ysgol y telir amdanynt, oedd yn golygu eu bod yn treulio amser gyda phlant tebyg oedd yn cymryd rhan mewn diddordeb cyffredin.

Yn gyffredinol, mae gan blant awtistig lai o ffrindiau na'u cyfoedion sy'n datblygu'n nodweddiadol, er bod adolygiad systematig gan Petrina *et al*. (2014) wedi canfod bod gan y rhan fwyaf o blant awtistig o leiaf un ffrind, oedd yn fwy tebygol o fod yn awtistig neu'n anabl. Chwarae gemau fideo neu gymryd rhan mewn ffurfiau corfforol o chwarae oedd fwyaf cyffredin. Roedd cyfeillgarwch yn tueddu i gael ei nodweddu llai gan gytbwysedd, cefnogaeth a chwmnïaeth na gyda chyfoedion niwronodweddiadol. Fodd bynnag, dywedodd y mwyafrif o blant awtistig yn yr astudiaethau eu bod yn fodlon gyda'u cyfeillgarwch, efallai oherwydd canfyddiad gwahanol am natur a gwerth cyfeillgarwch iddyn nhw.

Mae astudiaeth Conn (2015) o atgofion awduron awtistig o'u plentyndod yn eu hunangofiannau yn dangos amrywiaeth eang yn sut y maent yn disgrifio bod gyda neu chwarae gyda phlant eraill, sy'n amrywio o gael eu drysu a'u dychryn ganddynt, i'w gwylio'n llawn rhyfeddod o fan cuddio ac yna ailadrodd eu gweithredoedd a'u geiriau. Roedd y rheini wnaeth ffrindiau'n tueddu i wneud hynny gyda phlant eraill oedd yn cael eu hystyried yn wahanol neu'r tu allan i'w grwpiau cyfoedion, ac roedd cyfeillgarwch llwyddiannus iawn yn cael ei ffurfio gyda phlant yr oedd eu profiad o'r byd yn debyg. Disgrifiodd eraill gyfeillgarwch gyda ffrindiau dychmygol, cymeriadau o stori neu ffilm, teganau meddal neu anifeiliaid anwes. Soniodd rhai am gael hyd i gydchwaraewyr oedd ddim yn awtistig oedd yn gallu tiwnio i'w hoff ffyrdd o chwarae, er enghraifft, trwy ddyfeisio gemau gydag elfen synhwyraidd neu ailadroddus gref, rhywbeth y mae Sinclair (2005) yn ei ddisgrifio fel 'stimio rhyngweithiol'.
Y tu allan i'r ysgol, gall cyfeillgarwch plant, ac yn enwedig eu gallu i chwarae'r tu allan ac i gyfranogi mewn gweithgareddau cymdeithasol, gyfrannu at greu rhwydweithiau cymdeithasol oedolion mewn ffyrdd sy'n cyfrannu at les, yn cynnwys trwy rwydweithiau cefnogaeth cymdeithasol (Offer a Schneider, 2007; Stenning, 2020; Weller a Bruegel, 2009; Wells, 2011b; Wood *et al*., 2013).[105] Mae Stenning (2020, td. 7-8) yn dadlau y gall 'chwarae gael ei ystyried yn gatalydd ar gyfer cymuned, trwy bwysigrwydd gofod, ymddiriedaeth, rhyddid ac, yn aml, gwahanol genedlaethau'. Canfu ei hymchwil i effaith sesiynau strydoedd chwarae ar gymunedau bod oedolion ar y stryd yn teimlo'n gryf iawn eu bod yn adnabod mwy o bobl ar eu strydoedd, bod eu strydoedd yn teimlo'n fwy cyfeillgar ac yn fwy diogel a'u bod yn teimlo eu bod yn perthyn mwy. Roedd cysylltiadau gydag eraill, oedd gydag a heb blant, yn golygu bod pobl yn oedi a siarad mwy gyda'i gilydd ac yn rhoi help llaw i'w gilydd mewn amrywiol ffyrdd.

[105] Gweler hefyd bennod 4, yn enwedig am gyfeillgarwch plant niwrowahanol y tu allan i'r ysgol.

Cyfeillgarwch yn ystod y pandemig COVID-19

Cafodd y cyfnodau clo a chau sefydliadau annomestig plant megis ysgolion, meysydd chwarae a chanolfannau hamdden effaith sylweddol ar gyfeillgarwch plant. Cyfeiriwyd at fethu treulio amser a chwarae gyda ffrindiau wyneb yn wyneb yn gyson gan blant, plant yn eu glasoed a rhieni fel un o effeithiau negyddol pennaf y cyfnodau clo (Alma Economics, 2021; Barron ac Emmett, 2020a, 2020b; Casey a McKendrick, 2022; Comisiynydd Plant Cymru, 2020; Comisiynydd Plant Lloegr, 2020; Egan *et al*., 2021; Pascal a Bertram, 2021; Ysbyty Great Ormond Street, 2021).

Treuliodd llawer o blant lawer mwy o amser yn chwarae'r tu mewn a chynyddodd gwerthiant teganau (Barron *et al*., 2021). O ran cysylltu gyda ffrindiau, daeth gemau a phlatfformau digidol yn hynod bwysig (Barron *et al*., 2021; Cowan *et al*., 2021), er nad yw mynediad i ddyfeisiau yn ogystal â chysylltiad rhyngrwyd dibynadwy wedi'u dosbarthu'n gyfartal (Casey a McKendrick, 2022). Mewn gwrthgyferbyniad â llawer o'r pryder am amser sgrîn plant yn fwy cyffredinol, yn ystod y cyfnodau clo cafodd plant eu hannog yn weithredol i dreulio amser ar-lein, a hynny ar gyfer addysg yn ogystal â chwarae a chadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau (Casey a McKendrick, 2022; Cowan *et al*., 2021; Winther a Byrne, 2020). Mewn un astudiaeth o chwarae digidol plant yn ystod y cyfnodau clo, soniodd plant sut yr oedd creu ffrindiau a chadw mewn cysylltiad gyda ffrindiau trwy gemau ar-lein wedi gwneud iddynt deimlo'n hapus. Yn ogystal, defnyddiwyd platfformau galwadau fideo yn chwareus, un ai ar eu pen eu hunain neu ochr yn ochr â gemau digidol, fel modd o gysylltu a hefyd mewn ffyrdd wnaeth ddatblygu'n gemau a defodau cyffredin oedd yn cyfuno hoff ffyrdd o chwarae all-lein, gan arddangos creadigedd, dyfeisgarwch a gallu plant i gyfaddasu, yn ogystal â helpu gydag ymdeimlad o ddilyniant. Yn gyffredinol, amlygodd straeon y plant 'natur fythol chwarae digidol fel ffynhonnell o gysylltioldeb, gwytnwch, lles a chreadigedd' (Cowan *et al*., 2021, td. 15).

I'r rheini oedd yn byw mewn tai dwysedd isel i ganolig, fe wnaeth cyfranogiad oedolion mewn grwpiau negeseua a chyfryngau cymdeithasol ar-lein ar lefel stryd neu gymdogaeth helpu hefyd i gefnogi ymddangosiad ffyrdd chwareus o gysylltu anghydamserol ac o hirbell gydag 'eraill anhysbys' (Brownell, 2022) ar strydoedd preswyl, yn cynnwys llwybrau enfys, llwybrau tedi bêrs, nadroedd cerrig, llwybrau sialc a chyrsiau rhwystrau, gridiau sgots, helfeydd sborion, gemau Mi Welaf I, disgos rhiniog y drws, bingo rhiniog y drws a llawer mwy (Brownell, 2022; Mukherjee, 2021; Russell a Stenning, 2022). Ychwanegodd yr olion chwarae hyn at ymdeimlad o gysylltiad gydag eraill mewn sefyllfa o ansicrwydd, gan roi ymdeimlad o obaith. Fodd bynnag, mae Mukherjee (2021) yn nodi bod y lluniadau rhamantaidd hyn o ddiniweidrwydd plentyndod a phlant fel storfeydd ar gyfer gobaith cenedlaethol hefyd yn gwthio'r rheini nad oedd ganddynt yr adnoddau i gyfranogi i'r cyrion.

Er bod llawer o'r ymchwil i chwarae plant yn ystod cyfnodau clo'n siarad am chwarae'n cael ei gyfyngu, un thema allweddol a welwyd hefyd oedd eiriol dros chwarae fel modd o helpu plant i ymateb i ac ymdopi gyda'r heriau i'w iechyd a'u lles (Casey a McKendrick, 2022; Cowan *et al*., 2021; Gill a Monro-Millar, 2020; Joshi a Stone, 2021; Loades *et al*., 2021; Tonkin a Whitaker, 2021; Ysbyty Great Ormond Street, 2021). Mae grym chwarae'n ystod adegau o straen ac ansicrwydd, ac yn enwedig chwarae gyda ffrindiau, wedi ei ddogfennu'n dda, yn cynnwys sut y gall atal teimladau o unigrwydd ac ychwanegu at ymdeimlad o gysylltiad, cynnig ymdeimlad o normalrwydd a rheolaeth dros ddigwyddiadau a helpu plant i brosesu, gwneud synnwyr o a hefyd watwar yr hyn sy'n digwydd (Chatterjee, 2017, 2018; McKinty a Hazleton, 2022).[106]

3.9.3 Chwarae gydag anifeiliaid annynol

Pan ofynnir iddynt am eu bywydau, bydd plant yn siarad yn aml am eu perthnasau gydag anifeiliaid, yn cynnwys anifeiliaid anwes, bywyd gwyllt neu dda byw (Moore a Lynch, 2018; Tipper, 2011), er nad yw atyniad plant at anifeiliaid yn gyffredinol (Irvine a Cilia, 2017; Tipper, 2011). Mae llawer o'r ymchwil seicolegol a datblygiadol ar blant ac anifeiliaid yn tueddu i ganolbwyntio ar fuddiannau anifeiliaid anwes ar gyfer lles plant, creulondeb plant at anifeiliaid a chysylltiadau posibl gydag ymddygiad camdriniol oedolion yn nes ymlaen, neu gysylltiadau plant

[106] Gweler hefyd adran 3.8.

gyda natur (Tipper, 2011). Yn ogystal, mae llawer o'r astudiaethau hyn wedi canolbwyntio ar gŵn a chathod fel anifeiliaid anwes. Y tu hwnt i hyn, mae astudiaethau ôl-ddynol wedi ystyried cyfarfyddiadau bob dydd plant gyda rhywogaethau eraill mewn ffyrdd sy'n beirniadu deuoliaethau natur-diwylliant a herio natur eithriadol bodau dynol trwy ddiganoli'r 'asiant dynol fel unig awdur eu perthynas hunan-amgylchedd' (Rautio, 2013b, td. 445). Yng Nghymru, mae gan 53% o aelwydydd anifeiliaid anwes o ryw fath (Llywodraeth Cymru, 2022b). Mae plant yn debyg o ffurfio cysylltiadau emosiynol cryfion gydag anifeiliaid anwes, yn enwedig gŵn, ac i geisio cysur ganddynt ac i ymddiried ynddynt fel cydchwaraewyr (Dueñas *et al*., 2021; Marsa-Sambola *et al*., 2017). Tyfodd hyn yn bwysicach fyth yn ystod cyfnodau clo COVID-19, gan i blant a theuluoedd allu ceisio cysur yn eu hanifeiliaid anwes yn ystod cyfnod o ansicrwydd a newid, i chwarae gyda nhw a chwerthin ar eu campau, er bod hyn yn cael ei gydbwyso yn erbyn lefelau uwch o gynhyrfiad a golygodd treulio mwy o amser gyda'i gilydd fod rhai anifeiliaid anwes a bodau dynol y fwy blin ac ymosodol (Bennetts *et al*., 2022).

Canfu Christian *et al*. (2020) bod cael anifail anwes o unrhyw fath yn gysylltiedig â llai o broblemau cymdeithasol ac emosiynol mewn plant yn bump oed ac eto yn saith oed; yn yr un modd, canfu Dueñas *et al*. (2021), oedd yn ymchwilio gyda phlant tair i bump oed oedd yn byw gyda chŵn, well datblygiad diwylliannol-gymdeithasol (wedi ei fesur ar draws rhyngweithio gydag oedolion, mynegiad teimladau a hoffter, hunanddelwedd, rhyngweithiad cyfoedion, cydweithrediad, a rôl gymdeithasol) na'r rheini oedd ddim. I blant awtistig, gall anifeiliaid ymddwyn fel clustog yn erbyn pryder cymdeithasol (O'Haire *et al*., 2015).

Yn eu hadolygiad o'r llenyddiaeth ar anifeiliaid cydymaith a datblygiad plant, canfu Purewal *et al*. (2017) gorff cyfyngedig ac amrywiol o waith oedd, ar y cyfan, yn awgrymu cydberthynas gref, yn enwedig o ran buddiannau iechyd emosiynol ar gyfer hunan-barch ac unigrwydd; buddiannau gwybyddol o ran mabwysiadu safbwynt; a buddiannau cymdeithasol o ran gallu cymdeithasol, rhwydweithiau cymdeithasol, rhyngweithio cymdeithasol ac ymddygiad chwarae cymdeithasol. Fodd bynnag, mewn astudiaeth arall, canfu Miles *et al*. (2017) unwaith i'r ymchwilwyr gyfrif am ffactorau dryslyd, daeth cydberthnasau cadarnhaol cychwynnol rhwng perchnogaeth cathod a chŵn a buddiannau iechyd i blant yn ystadegol ddibwys. Gall edrych y tu hwnt i ddealltwriaeth hierarchaidd, ddeuaidd, a chyfryngol o berthnasau bodau dynol ac anifeiliaid annynol sy'n gyffredin mewn astudiaethau seicoleg datblygiad ddangos sut y gellir cysyniadoli pherthnasau plant gydag anifeiliaid mewn ffyrdd eraill yn hytrach na'u defnyddioldeb ar gyfer datblygiad plant. I'r plant eu hunain, gall anifeiliaid gael eu hystyried fel perthnasau, fel aelodau o'r teulu, gyda'r un pleserau ac anghydfodau bob dydd o fywyd teuluol. Er bod plant yn cynnwys anifeiliaid anwes yn eu cyfrifon o'r hyn sy'n eu gwneud yn hapus (Moore a Lynch, 2018), maent hefyd yn siarad am sut yr oeddent yn wyliadwrus ynghylch anifeiliaid anwes yn brathu neu'n crafu pan oeddent yn chwarae gyda nhw (Tipper, 2011). Yn yr un modd, caiff creulondeb plant tuag at anifeiliaid ei fframio'n aml fel chwarae (Irvine a Cilia, 2017).

Mae anifeiliaid anwes yn cyfranogi wrth wneud teuluoedd yr hyn ydyn nhw, gan ddylanwadu ar drefniadau arferol aelwydydd (Irvine a Cilia, 2017). Mae sut y bydd plant yn siarad am yr anifeiliaid yn eu bywydau'n cael ei siapio gan ddealltwriaethau diwylliannol am anifeiliaid yn ogystal â phlentyndod:

> 'Roedd profiad bob dydd perthnasau rhyngrywiogaethol yn cael ei fframio'n aml gan ymdeimlad plant o'u lle yn y byd cymdeithasol: eu hoedran, eu maint, a'u natur gorfforol mewn perthynas ag eraill a gofod, yn ogystal â dynameg grym rhwng y cenedlaethau. Mae canolbwyntio ar y ffactorau hyn yn dechrau lleoli perthnasau plant gydag anifeiliaid mewn byd cymdeithasol cymhleth, perthynol, a chyd-destunol' (Tipper, 2011, td. 152).

Felly, yn astudiaeth Tipper (2011), roedd plant yn teimlo ei bod yn bwysig siarad am bryd y byddai anifeiliaid anwes yn mynd y tu hwnt i ffiniau ymddygiad disgwyliedig. Roedd natur gorfforol anifeiliaid anwes yn bwysig hefyd, pa mor flewog ydyn nhw a'u maint, all fod yn ddychrynllyd os yw cŵn yr un faint â'r plant. Adroddodd y plant hefyd eu bod yn mwynhau cyswllt corfforol, er enghraifft trwy gofleidio neu chwarae ymladd, oherwydd efallai bod cyffyrddiad gydag anifeiliaid anwes yn llai pryderus na chyffyrddiad gydag oedolion eraill. Roedd anifeiliaid anwes llai o faint yn bwysig hefyd (nid dim ond cathod a chŵn) ac fe'u disgrifiwyd mewn cryn fanylder.

Mae Tipper (2011) yn awgrymu y gallai talu sylw i gyfansoddiadau o'r fath, sy'n tueddu i fod yn wahanol i'r ffordd y mae oedolion yn siarad am eu perthnasau gydag anifeiliaid, gynnig dealltwriaethau gwahanol a pherthynol o fywydau bob dydd plant.

Mae astudiaethau ôl-ddynol o berthnasau bob dydd plant gyda rhywogaethau annynol heblaw anifeiliaid anwes yn cynnig darlun mwy aflêr a chymhleth y tu hwnt i – ac yn dal i gynnwys – syniadau am berthynas. Mae Malone (2016b) yn dangos sut all perthnasau plentyn-natur fod yn anghyfforddus, paradocsaidd ac anghyson, ble mae plant yn teimlo ofn ac atgasedd ac yn ymateb yn chwyrn, neu ble mae plant yn poenydio creaduriaid bychain fel pryfed genwair a mwydod tra, ar yr un pryd, fynegi pryder yn eu cylch. Fodd bynnag, bydd rhywogaethau eraill yn taro'n ôl, yn llythrennol weithiau, ac felly nid ydynt yn anadweithiol nac yn oddefol yn y drysni naturplentyn parhaus. Yn ei hastudiaeth o chwarae plant mewn gardd fotaneg, fe wnaeth dau blentyn erlid a dyfeisio ffyrdd o ddal yr amrywiol fwydod, gan honni eu bod yn caru natur. Weithiau, roedd y cyfarfyddiadau hyn yn gudd gan eu bod yn digwydd mewn ardaloedd gwaharddedig neu draw o olwg oedolion oedd yn goruchwylio, ble gallai'r plant rannu straeon am gyfarfyddiadau yn y gorffennol. Weithiau byddent yn erlid plant eraill i'w dychryn gyda'r mwydod. Weithiau byddent yn eu hanafu'n fwriadol neu'n anfwriadol. Awgryma Malone (2016b) y gallai'r cyfarfyddiadau hyn gynnig gwahanol bersbectif ar addysg amgylcheddol plant, gan amlygu'r perthnasau anghyson a chroes sydd gan fodau dynol gydag anifeiliaid: 'cigydd, hela, ffermio, caru, marwolaeth, anifeiliaid anwes, bwyd, a hawliau anifeiliaid' (td. 202).[107]

3.9.4 Diwylliannau cyfoedion a chwarae plant

O ystyried yr elfen ddeuaidd natur-diwylliant bythol-drechol mewn astudiaethau plentyndod a chwarae, mae llawer o ymchwil chwarae'n canolbwyntio ar agweddau a buddiannau bioseicogymdeithasol, fel yr amlinellir yn y cyflwyniad i'r bennod hon. Gellir gweld ffocws diwylliannol mewn disgyblaethau ymchwil megis llên gwerin, anthropoleg, cymdeithaseg a daearyddiaeth. Tra bo astudiaethau o'r fath yn canolbwyntio ar elfen *sut* chwarae plant, ac o ganlyniad yn aml yn amlygu dyfeisgarwch plant, nonsens a ffurfiau mwy tabŵ o chwarae (gweler, er enghraifft, Koch, 2018; Lester, 2020; Marsh a Bishop, 2013; Rosen, 2015a, 2015b; Sutton-Smith, 2017), mae hefyd gysylltiadau clir gyda lles plant (Corsaro, 2020; Marsh a Bishop, 2013).

Mae Corsaro (2020, td. 11) yn diffinio diwylliant cyfoedion plant fel 'cyfres sefydlog o weithgareddau neu drefniadau arferol, arteffactau, gwerthoedd, a phryderon y mae plant yn eu cynhyrchu ac yn eu rhannu mewn rhyngweithiadau gyda chyfoedion' (td. 11). Er bod llawer o ymchwil i ddiwylliannau chwarae plant yn canolbwyntio ar y ffurfiau o chwarae sy'n digwydd draw oddi wrth oedolion (hyd yn oed mewn sefydliadau plentyndod gaiff eu harwain gan oedolion), nid yw'r gemau, y defodau a'r naratifau yn gwbl ar wahân i amodau diwylliannol bywydau bob dydd plant a'r sefydliadau hynny (Breathnach *et al*., 2018; Corsaro, 2020; Johanson, 2010).

Caiff gemau plant traddodiadol eu pasio ymlaen o un genhedlaeth o blant i'r nesaf. Arferai hyn ddigwydd yn bennaf trwy chwarae'r tu allan, ble byddai plant yn dysgu diwylliant, safonau ymddygiad, rheolau, technegau, estheteg sut i chwarae oddi wrth blant hŷn, ond erbyn hyn mae'r cyfryngau, ar ffurf sinema, teledu a'r cyfryngau digidol yn chwarae rôl llawer mwy yn nhrosglwyddiad a chyfaddasiad gemau plant (Marsh a Bishop, 2013; Karoff a Jessen, 2008). Er hynny, mae llawer o ddilyniant (a rhai newidiadau nodedig), gan fod plant wastad wedi defnyddio agweddau o'u bywydau bob dydd yn eu chwarae, yn cynnwys 'benthyca testunol' (Marsh a Bishop, 2013, td. 77). Yn y ffurfiau hyn o *bricolage* (Marsh a Bishop, 2013), mae plant yn efelychu yn ogystal â pharodïo normau a pherthnasau grym diwylliannol a chymdeithasol.

Yr hyn sy'n amlwg o'r astudiaethau diwylliannol yw bod chwarae plant yn safle nid yn unig ar gyfer cymdeithasoli a mabwysiadu diwylliant, ond ar gyfer cynhyrchu diwylliant yn weithredol (Corsaro, 2020; Garrido, 2018; Sutton-

[107] Mae perthnasau plentyn-natur ôl-ddynol yn cael eu hystyried eto yn adran 3.11.5.

Smith, 2017). Mae Corsaro (2012, 2020) yn galw'r broses hon yn 'atgynhyrchiad deongliadol'. Mae'n ddeongliadol oherwydd bod plant yn cymryd agweddau o'u profiadau eu hunain o fywyd oedolyn ac yn eu defnyddio'n greadigol ac yn ddyfeisgar ar gyfer eu dibenion eu hunain. Mae dehongliad o'r fath yn amrywio, yn anochel, ar draws ddosbarth a diwylliant. Mae'n atgynhyrchiol yn yr ystyr bod plant yn cyfranogi'n weithredol yn y broses o gynhyrchiad a newid diwylliannol yn hytrach na dim ond mewnoli a mynegi normau diwylliannol.

Mae astudiaeth Conn (2015) o atgofion plentyndod mewn hunangofiannau awtistig yn datgelu patrymau chwarae y gellid eu hystyried yn ddiwylliant chwarae awtistig. Er bod amrywiadau ar draws unigolion, mae diwylliant chwarae o'r fath yn adlewyrchu elfennau o ddiwylliant awtistig yn fwy cyffredinol, er enghraifft, hoffter o ffurfiau chwarae synhwyraidd a chorfforol gyda pherthnasau disgwyliadwy gyda chwaraewyr eraill, gyda llawer o ailadrodd a ffocws ar drefn. Os nad yw hoffterau o'r fath yn cael eu hadnabod neu eu cydnabod gan oedolion eraill, mae Conn yn dadlau y gall oedolion gyfyngu ar eu chwarae neu beidio darparu adnoddau digonol.

Mae cyfranogi mewn diwylliannau chwarae'n fath o gydrannu (Corsaro, 2020), sy'n dod â gwefr emosiynol trwy ymdeimlad o berthyn ac all weithredu fel 'glud cymdeithasol' ble mae 'plant yn saernïo, chwalu, ail-lunio a pherfformio cyfeillgarwch' (Marsh a Bishop, 2013, td. 148). Mae rhywfaint o'r ymdeimlad hwn o berthyn diwylliannol yn deillio o'r heriau i rym ac awdurdod oedolion, sydd hefyd yn cynnig ymdeimlad o reolaeth a hunaniaeth dorfol (Corsaro, 2020). Nid yw diwylliannau chwarae plant yn gweithredu ar wahân i ddiwylliannau oedolion, yn hytrach gellir eu deall fel gwrthddiwylliant sy'n bodoli ochr yn ochr ag mewn gwrthwynebiad i gonfensiynau a rheolau'r ymarferwyr. Mae'r rheini sy'n llwyddiannus yn y berthynas hon rhwng diwylliannau plant ac oedolion yn cydbwyso eu gweithredoedd gwrthiannol gydag ufudd-dod pan mae hynny o bwys (Corsaro, 2020; Koch, 2018).

Un rhan o'r wefr o chwarae mewn ffyrdd sydd wedi'u gwahardd, neu'n syml darfu ar y rheolau a'r confensiynau, yw'r risg o gael eich dal, fel y dangosir yn yr enghraifft hon o ddefnydd plant o hiwmor tabŵ o astudiaeth Koch (2018) mewn lleoliad blynyddoedd cynnar:

'Mae pedwar o fechgyn yn cychwyn chwerthin dro ar ôl tro wrth ddefnyddio geiriau anweddus mewn cyfuniadau rhyfedd fel "pi-rhech", "pi-cachu", "tin-rhech" wrth daflu cipolwg at yr oedolion gan ymddangos eu bod yn ymwybodol eu bod yn arbrofi gyda geiriau nad yw'r addysgwyr am iddynt eu defnyddio' (Koch, 2018, td. 77).

Yn yr un modd, mae arsylwad Koch o gêm gylch dan arweiniad oedolyn yn amlygu'r cydbwysedd cain a'r ddynameg fregus rhwng ufudd-dod ac anufudd-dod llwyr:

'Mae llawer o gyfathrebu'n cael ei basio o amgylch y cylch ar ffurf cipolwg, tynnu coes, giglo, a sibrwd. Mae'n ymddangos mai dim ond gronyn o sylw'r plant sy'n cael ei gyfeirio at y gweithgaredd dan arweiniad yr oedolyn. Mae'r rhan fwyaf o'u sylw wedi ei anelu at gymryd rhan yn y cyfathrebu di-eiriau sy'n digwydd rhwng cyfoedion, tra ar yr un pryd maent yn sicrhau nad ydynt yn tarfu ar brosiect yr addysgwr. Mae hyn yn galw am ymwybyddiaeth gyffredin. Mae'r plant wastad yn barod i ymuno â'r gêm pan ddaw eu tro nhw' (Koch, 2018, td. 80).

Mae plant yn ymdrechu i fod yn boblogaidd yn niwylliant eu cyfoedion yn ogystal â diwylliannau sefydliadol ehangach, ac mae ymarferwyr yn aml yn ymwybodol o hyn a byddant ond yn ceryddu ymddygiad y maent yn ei ystyried yn aflonyddol. Yn yr un modd, mae'r normau a osodir ac a gynhelir gan ymarferwyr yn amod angenrheidiol ar gyfer cyfranogi mewn diwylliannau cyfoedion o fewn cyd-destunau gaiff eu harwain gan oedolion.

Mae gan lawer o chwarae ffantasi themâu mynych, er enghraifft perygl-achub, colli-darganfod a marw-aileni (Corsaro, 2020). Gellir chwarae trwy'r bygythiadau dirfodol hyn mewn unrhyw fodd sy'n mynd ymhellach na dehongliadau allai eu hegluro fel gwneud synnwyr neu gathartig (Rosen, 2015a). Er enghraifft, mae marwolaeth,

ynghyd â rhyw, yn drosiadau all wneud oedolion yn bryderus ac sy'n cael eu hystyried fel elfen tabŵ trwy ddehongliadau llythrennol o'r fath. Mae astudiaeth Willetts (2015) yn disgrifio sut oedd gemau clapio merched ar iard yr ysgol yn aml yn cynnwys cyfeiriadau tabŵ at ryw a rhywioldeb yn ogystal â gweithrediadau corfforol sgatolegol eraill. Yn ei hastudiaeth ethnograffig mewn lleoliad blynyddoedd cynnar yn Lloegr, mae Rosen (2015a) yn cynnig cysyniadolaeth wahanol o'r trosiad marwolaeth fel metaffor cynhyrchiol. Mae ei dadansoddiad o'r 'defnydd mynych o farwolaethau lwdaidd heb achos amlwg ac y gellid eu gwrthdroi' yn yr enydau o chwarae a arsylwodd yn symud y tu hwnt i ddehongliad llythrennol fyddai'n gosod marwolaethau o'r fath fel dealltwriaeth anaeddfed o wir farwolaeth a thuag at ddealltwriaeth drosiadol o botensial trawsnewidiol chwarae (hynny yw, nid yw'n cael ei gyfyngu gan realiti). O'r persbectif hwn, a gan dynnu ar ddamcaniaethu Henricks (2006), mae'n awgrymu bod marwolaethau o'r fath yn ymwneud mwy â pha fath o ymatebion y gallent eu hennyn gan gyd-chwaraewyr. Yn aml, byddai chwaraewr sy'n marw'n ennyn ymateb oddi wrth eraill fyddai'n ceisio ei adfywio ac, o ganlyniad, gellid ei ddefnyddio un ai pan oedd y naratif yn ansicr neu pan oedd y chwaraewyr yn teimlo eu bod eisiau sicrhau rôl fwy canolog. Yn ogystal, i'r rheini oedd yn derbyn gofal a chymorth, roedd y trosiad marwolaeth yn caniatáu cyffwrdd personol, rhywbeth nad oedd yn cael ei annog mewn cyd-destunau eraill gan ymarferwyr. Fel hyn, gellir ystyried bod marwolaethau lwdaidd yn fetaffor cynhyrchiol ar gyfer gofalu am gyfoedion, gan ysgogi ymdeimlad ymgorfforedig o berthyn i dorfoldeb cymdeithasol. Fodd bynnag, nid oedd marw yn ennyn ymateb gofalgar bob tro, gan nad oedd ambell farwolaeth a chwaraewr yn cael eu hystyried yn ganolog i'r naratif a byddent yn cael eu hanwybyddu, gan arddangos natur anrhagweladwy chwarae yn ogystal ag, o bryd i'w gilydd, berthnasau cymdeithasol anghyfartal.

Yn yr un modd, er bod marwolaeth yn agwedd graidd o gemau digidol, mae un astudiaeth ar apêl Fortnite (Carter *et al*., 2020) yn dweud fawr ddim amdano fel trosiad ac yn hytrach, mae'n ystyried y lle ehangach sydd gan y gêm wrth groestorfan diwylliannau chwarae plant a diwylliannau chwarae gemau digidol. Mae'r gêm yn cefnogi hongian o gwmpas yn y 'Playground Mode', ble gellir profi eitemau newydd neu rannu cynghorion a thriciau gyda ffrindiau y maent, ar y cyfan, yn eu hadnabod eisoes all-lein, gan amlygu natur gymdeithasol y gêm. Yn ogystal, mae gwylio fideos o bobl yn chwarae Fortnite ar YouTube yn cynnig cyfle i ddysgu sut i gynyddu arbenigedd wrth chwarae'r gêm a datrys problemau ac yn galluogi ymdeimlad o berthyn i gymuned ehangach, er enghraifft trwy rannu gwybodaeth am sêr YouTube. Mae hyn, ynghyd ag agweddau eraill o ddyluniad y gêm sy'n ychwanegu at ei apêl, yn dangos sut y mae diwylliannau chwarae gemau fideo plant 'yn cynnwys llawer mwy na dim ond chwarae'r gêm' (Aarsand, 2013, dyfynnwyd yn Carter *et al*., 2020, td. 13), yn cynnwys estyniad y cyfeiriadau at Fortnite (er enghraifft, gallu perfformio'r dawnsiau) i chwarae all-lein ar iard yr ysgol mewn ffyrdd sy'n dod â statws (Potter a Cowan, 2020).

3.10 Chwarae gyda phethau

'Mae sdwff chwarae'n bwysig' (Wohlwend, 2020, td. 392).

Mae bylchau sylweddol mewn ymchwil i 'bethau' chwarae, hynny yw, rôl gwrthrychau materol. Mae chwiliad academaidd am 'chwarae gwrthrych' yn datgelu un grŵp o astudiaethau sy'n canolbwyntio ar fabandod a datblygiad chwarae cynnar, gan ystyried chwarae gwrthrych fel rhagflaenydd i ffurfiau mwy cymhleth fel chwarae smalio a chwarae gyda rheolau, yn dilyn Piaget. Mae astudiaethau seicoleg datblygiad ar ffurfiau hwyrach o chwarae'n tueddu i ganolbwyntio mwy ar ddatblygiad gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol ac yn talu llai o sylw i rôl gwrthrychau (Lockman a Tamis-LeMonda, 2021). Un eithriad yw ymchwil sy'n tynnu ar ddamcaniaeth ddiwylliannol-hanesyddol sy'n ystyried bod gwrthrychau'n 'offer cyfryngol' yn nhrosiad plant bach i chwarae dychmygol trwy drawsnewidiad graddol propiau diriaethol yn ffurfiau symbolaidd sy'n meddu ar ystyr diwylliannol (er enghraifft, Yonzon *et al*., 2022).

Yn gyffredinol, fodd bynnag, fel y gellir gweld yn adrannau blaenorol y bennod hon, pur anaml y cyfeirir at 'bethau' chwarae mewn astudiaethau sy'n canolbwyntio ar fuddiannau chwarae ar gyfer plant unigol. Y tu hwnt i ymchwil ar chwarae gwrthrych babanod, ceir rhywfaint o astudiaethau ar chwarae blociau neu adeiladu, corff bychan o

waith sy'n ystyried rôl teganau therapiwtig mewn therapi chwarae a llenyddiaeth gynyddol ar fuddiannau chwarae gyda rhannau rhydd.

Mae'r astudiaethau hyn ar y cyfan, ond nid yn gyfan gwbl, yn dehongli perthnasau plant gyda gwrthrychau materol fel rhyngweithio, gan ystyried bod y gwrthrychau eu hunain yn anweithredol a goddefol yn y broses o chwarae, gyda ffocws ar yr hyn sy'n newid i'r plant – y sgiliau a enillir neu'r trawma a'r niwrosisau posibl gaiff eu chwarae allan. Mae astudiaethau daearyddol cymdeithasol a diwylliannol yn talu mwy o sylw i fateroldeb chwarae, ac maent yn bennaf yn ystyried *sut* (yn hytrach na *pham*) y mae plant yn chwarae gyda theganau a gwrthrychau eraill, gan edrych ar deganau fel diwylliant materol plentyndod yn croestorri gyda grymoedd y farchnad a dychmygolrwydd oedolion.[108] Mae rhai o'r astudiaethau hyn, ynghyd ag eraill o addysg gynnar, yn nodi troi at 'amrywiol ffurfiau o fateroliaeth berthynol' (Woodyer, 2008, td. 350) all darfu ar yr elfen ddeuaidd o werth cynhenid a chyfryngol chwarae, o'r real a'r dychmygol (Wohlwend, 2020) trwy dalu sylw i sut y bydd chwarae'n ymddangos o gyfarfyddiadau gyda'r materol, yr anfaterol (yn cynnwys y synhwyrau) a'r symbolaidd, gan ail-ddychmygu 'datblygiad' neu newid (yn cynnwys sgiliau a gwybodaeth) fel elfennau gaiff eu cyd-gynhyrchu (Rautio a Winston, 2015). Mae astudiaethau o'r fath yn ystyried bywiogrwydd gwrthrychau materol a'u rhan yn sut y mae chwarae'n datblygu (er enghraifft, Thiel, 2015).

Rydym yn ystyried yr agwedd hon at astudio materoldeb chwarae plant ychydig yn fanylach yma, er mwyn fframio'r hyn sy'n dilyn yn nhermau dull galluogrwydd perthynol. Yna, mae'r adran yn ystyried sut mae 'teganau' wedi eu cysyniadoli cyn symud ymlaen i edrych ar ymarfer chwarae gwrthrych babanod, chwarae adeiladu a gwerth therapiwtig pethau i chwarae gyda nhw. Yna, mae'n ystyried cymhlethdodau diwylliannau chwarae materol plant ac yn cloi gydag adran ar rannau rhydd.

3.10.1 Materoldeb chwarae: sut mae sylwedd yn sylweddol bwysig

Trwy'r adolygiad hwn rydym wedi cynnwys ymchwil o safbwyntiau ôl-ddynol, materolaidd newydd a mwy-na-chynrychioliadol.[109] Mae persbectifau o'r fath yn pwysleisio perthynoledd bywyd ac yn herio syniadau am eithriadoldeb bodau dynol sy'n gynhenid mewn fframweithiau damcaniaethol positifiaethol a lluniadol. O'r safbwynt hwn, mae pob sylwedd (yn fyw a ddim yn fyw) yn chwaraewyr cyfartal yn y drysni sy'n cynhyrchu enydau o chwarae, gyda chyfryngiad yn cael ei ddosrannu ar draws rwydweithiau o berthnasau yn hytrach na chael ei feddu gan blant neu oedolion unigol. Yma, rydym yn cyflwyno rhai enghreifftiau o ymchwil sy'n amlygu materoldeb chwarae.

Yn ei henghraifft o blentyn bach yn chwarae mewn blwch tywod, mae Lenz Taguchi (2014) yn dangos sut gaiff chwarae ei gyd-gynhyrchu gan y tywod, y bwced, y gwynt, yr heulwen, y plentyn, i gyd yn chwarae gyda'i gilydd. Mae'r plentyn yn cydio mewn dyrneidiau o dywod ac yna'n ei ollwng, ac mae'n cael ei ddal gan y gwynt ac yn disgleirio yn yr heulwen, mae peth ohono'n cael ei chwythu i ffwrdd, mae peth yn disgyn i'r bwced y mae'r plentyn yn ei ddal. Mae bodau dynol ac annynol i gyd yn cael eu heffeithio gan ac yn effeithio ar yr hyn sy'n digwydd, gan gyd-drawsnewid, ond mewn gwahanol ffyrdd. Mae pŵer y plentyn i weithredu'n datblygu trwy 'uno gyda'r tywod, y gwynt a'r haul' (td. 82). Mae Lenz Taguchi (2014, td. 79) yn gofyn y cwestiwn, 'Pwy sy'n chwarae gyda phwy?'. Yn yr un modd, mae Rautio a Winston (2015, td. 18) yn awgrymu bod 'pethau yn chwarae gyda phlant' a bod 'plant yn chwarae'n ôl' (td. 20). Yn hytrach na bod yn anweithredol a goddefol, mae gan sylwedd annynol fywioldeb a'r gallu perthynol i effeithio (Bennett, 2010). Mae natur agored plant tuag at y byd yn ffordd o gydberthyn sydd heb ei gyfyngu eto gan derfynau realiti ffisegol neu ystyron diwylliannol-gymdeithasol penodol (Rautio a Winston, 2015), fel gyda phortread Work-Slivka (2017) o ddwy ferch yn eu glasoed yn ymladd dros Henry (y sugnwr llwch) fel pe baent yn ymladd dros berson.[110]

[108] Gweler adran 3.10.6 a phennod 4.

[109] Yn enwedig ym mhennod 2, adran 2.2.4 a'r bennod hon, adran 3.3.5 ac wedi'i blethu trwyddi.

[110] Gweler adran 3.7.1.

Mae Lester (2020) yn adrodd am arsylwad o dair merch yn adeiladu pont o ddrymiau ceblau, brics plastig a darnau mawr o sbwng, ac yna mae un o'r merched yn ceisio ei chroesi, ond mae'r cyfan yn chwalu mewn pyliau o giglo ac yna ail-adeiladu'r bont. Mae manylion yr arsylwad yn nodi sut y mae'r ferch, trwy ystum ei chorff a disgwylgarwch astud amlwg, yn ymwybodol o briodoleddau ffisegol y bont, am ddisgyrchiant a simsanrwydd y strwythur, a dyma yw'r atyniad. Mae'r digwyddiad yn 'gyd-greadigaeth o gyrff, teimladau a deunyddiau fel gweithred o gyfranogaeth affeithiol mewn bywyd bob dydd' (Lester, 2020, td. 84).

Yn astudiaeth Thiel (2015), mae bechgyn yn ceisio 'dofi' ffabrigau i ymddwyn fel y maent eisiau iddynt ymddwyn, ac nid yw hyn yn syml bob amser. Roedd torri tyllau ar gyfer llygaid a cheg i greu mwgwd, neu geisio cysylltu darnau o ffabrig gan ddefnyddio staplau i greu toga neu glogyn yn anodd gan i'r ffabrig daro'n ôl a'i fod yn anodd ei dorri, neu'n datod oddi wrth ei gilydd. Unwaith eu bod wedi'u creu, galluogodd y gwisgoedd hyn ffurfiau o chwarae archarwyr (oherwydd bod gan bob archarwr wisg benodol), yn cynnwys y clogyn wnaeth alluogi un o'r bechgyn i herio disgyrchiant a hedfan. Mae'r ffabrig, yn yr hanes hwn, yn fwy na 'dim ond ffabrig', ond 'mae'n cydweithredu gyda'r plant a'u harbenigedd archarwyr yn gyd-ddibynnol, gan ganiatáu posibiliadau newydd ar gyfer ffabrig, chwarae archarwyr, a llythrennedd gweithredu' (Thiel, 2015, td. 122).

Yn ymchwil Conn (2015) sy'n dadansoddi atgofion chwarae'n ystod plentyndod awduron awtistig, roedd gwrthrychau a'u fforddiannau synhwyraidd bywiog, dwys yn cael eu cofio'n amlach na pherthnasau'r awduron gyda phobl eraill ac yn aml roeddent yn cael eu disgrifio o ran bod yn fyw, mewn ffyrdd oedd yn cynnig teimladau o ddiogelwch, llonyddwch a chysylltiad. Roedd gan y disgrifiadau o chwarae smalio, oedd yn ymwneud yn bennaf ag ail-greu bywyd bob dydd mewn ffordd drefnus, ffocws sylweddol ar gasglu, trefnu, rhoi trefn ar a thacluso propiau tra-real.

3.10.2 Beth yw tegan?

Wrth ddamcaniaethu am yr hyn allai tegan fod, mae Levinovitz (2017) yn eu gwahanu oddi wrth gemau: mae plant yn chwarae gemau, ond maent yn chwarae *gyda* theganau. Mae gemau'n gaeth i reolau ac mae ganddynt nod penodol, mae chwarae gyda theganau'n fwy cyfnewidiol ac mae heb unrhyw nod. Gan gofio y gellid defnyddio unrhyw beth fel tegan ac o ystyried bod sut y defnyddir gwrthrych yn diffinio ei 'deganusrwydd', gall rhai gwrthrychau fod yn deganau ar rai adegau ac o dan rai amodau ond nid eraill. Felly, nid yw'r label 'tegan' o angenrheidrwydd a bob amser yn cael ei gysylltu i wrthrychau penodol; yn hytrach, mae Levinovitz (2017) yn awgrymu y gellid deall teganau fel 'enydau mewn *amser*' (td. 271, pwyslais yn y gwreiddiol):

> 'Nid yw eitemau y cyfeirir atynt yn draddodiadol fel teganau, mewn gwirionedd, yn deganau ynddynt eu hunain, ond yn hytrach maent yn wrthrychau ffisegol sy'n peri'r math o ryngweithiad rhwng y testun, y gwrthrych, a'r cyd-destun sy'n cynhyrchu tegan, yr wyf fi'n ei ddiffinio fel *gwahoddiad i chwarae gyda hunaniaeth*' (Levinovitz, 2017, td. 271).

Mae'n gwrth-droi'r gosodiad testun/gwrthrych traddodiadol fel bod y tegan yn troi'n destun sy'n gwahodd y chwaraewr i chwarae, gan ofyn 'Beth hoffet ti imi fod?' (td. 278). Mae sut gaiff gwahoddiad o'r fath ei dderbyn yn dibynnu ar y cyd-destun.

Ceir cyffelybiaethau (a gwahaniaethau) yn y damcaniaethu hyn gyda damcaniaeth fforddiannau yn ogystal â materoliaethau newydd. Mae 'fforddiannau', cysyniad a ddatblygwyd gan y seicolegwyr ecolegol James J. Gibson (1979) ac Eleanor J. Gibson (1982) i ddisgrifio'r posibiliadau a gynigir gan dirweddau neu wrthrychau, wedi profi i fod yn gysyniad defnyddiol sydd wedi ei addasu a'i ddatblygu mewn gwahanol ffyrdd. Mae'n cwmpasu'r cydgyfnewidiaeth rhwng organebau ac amgylcheddau a rhwng canfyddiad a gweithredu (Gibson, 2000; Heft, 2018). Yn bwysig iawn, ac mewn ffyrdd a anwybyddir yn aml, roedd cysyniad gwreiddiol Gibson, er gwaethaf eu

gogwydd bositifiaethol, yn 'radicalaidd berthynol' (Wilson, 2022, td. 176), gan yn ei gysyniadolaeth ef, nid oedd y fforddiant wedi ei leoli mewn gwrthrychau neu dirweddau neu yn yr arsylwr, ond yn yr hyn sydd rhyngddynt. Yn ogystal, mae prosesau diwylliannol-hanesyddol yn gyfansoddol o berthnasau organedd-amgylchedd yn hytrach na dim ond yn gyd-destunol (Heft, 2013, 2018) fel y mae dimensiynau cymdeithasol-emosiynol (Heft, 2018; Heft a Kyttä, 2006). Felly, tra gall llethr, o bosibl, fforddio – neu hyd yn oed wahodd – rhywun i rolio i lawr arno, neu goeden i'w dringo, mae os caiff fforddiannau o'r fath eu gwireddu'n cael ei ddylanwadu gan brosesau cydberthynol cymhleth (Wilson, 2022).

Er nad yw heb ei broblemau, mae gan gysyniadoli fforddiannau trwy ontoleg berthynol materoliaeth newydd botensial. Fel y noda Wilson (2022, td. 179), 'mae gwneud hynny'n gwahodd meddwl am nodweddion mewn-weithredol cymhleth digwyddiadau chwareus yn hytrach na chanolbwyntio ar ryngweithiadau bod dynol-gwrthrych neu wrthrychau materol eu hunain fel offer at ddefnydd bodau dynol'.[111]

3.10.3 Chwarae gwrthrych

Defnyddir y term 'chwarae gwrthrych' fel arfer gan seicolegwyr i gyfeirio at chwarae ble mai'r rhyngweithio gyda gwrthrychau yw'r prif ffocws yn hytrach na ble defnyddir gwrthrychau fel propiau mewn mathau eraill o chwarae (Pellegrini, 2019; Solis *et al*., 2017), er mai un o'r beirniadaethau mynych am ymchwil chwarae gwrthrych yw nad oes diffiniad cytûn. Mae Pellegrini (2019) yn dadlau o blaid diffiniad sydd â ffiniau tynn sy'n gwahanu chwarae gyda gwrthrychau oddi wrth archwilio, adeiladu a defnyddio offer, sydd i gyd yn canolbwyntio mwy ar y diben yn hytrach na'r modd. Canfu ei ymchwil bod un o swyddogaethau allweddol chwarae gwrthrych yn ei anymarferoldeb a'r ffaith ei fod yn agored i newydd-deb a chreadigedd: gall plant ganfod defnyddiau newydd ar gyfer gwrthrychau sy'n denu sylw cyfoedion ac yna gellir eu mabwysiadu a'u defnyddio mewn gwahanol gyd-destunau, gan gyfrannu at hyblygrwydd ymddygiadol a hefyd at gyfeillgarwch sy'n seiliedig ar ddiddordebau cyffredin. Yn yr un modd, mae Riede *et al*. (2018) yn awgrymu, yn eu hastudiaeth archeolegol o arteffactau cynhanesyddol yn defnyddio dealltwriaethau seicolegol datblygiadol o chwarae, bod chwarae gyda gwrthrychau (yn enwedig gwrthrychau sy'n ffurfiau bychain o bethau a ddefnyddir gan oedolion, ond nid yn gyfan gwbl) 'yn gweithredu fel sbardun ar gyfer dyfeisgarwch' (td. 55), oherwydd pan maent yn chwarae mae plant yn cael eu gwahanu o'r angen am ddefnydd effeithiol ac ymarferol.

Mae eraill yn hybu dealltwriaeth ehangach o chwarae gwrthrych. Er enghraifft, mae Barton *et al*. (2020) yn cynnwys chwarae synhwyraidd-weithredol, ymarferol a symbolaidd i gyd o dan bennawd chwarae gwrthrych. Mae Lockman a Tamis-LeMonda (2021) yn dadlau bod y trywydd clasurol ar gyfer chwarae babanod o archwilio i ddefnydd ymarferol gwrthrychau ac yna i chwarae smalio yn creu camwahaniad rhwng y real a'r dychmygol. Mae astudiaethau cynharach, ac ambell un gyfoes, o chwarae gwrthrych babanod wedi'u beirniadu am ynysu agweddau gwybyddol neu echddygol chwarae gwrthrych oddi wrth y cyd-destun cymdeithasol ehangach ble mae chwarae o'r fath yn digwydd (Cohen, 2019; Lockman a Tamis-LeMonda, 2021; Pellegrini, 2019), ac am ymchwilio enydau byr o chwarae dan amodau a reolir yn dynn (Herzberg *et al*., 2021; Lifter *et al*., 2022; Solis *et al*., 2017). Er enghraifft, mae Lifter *et al*. (2022) yn dadlau bod astudio enydau o chwarae sy'n digwydd yn naturiol yn awgrymu yn hytrach na chategorïau chwarae unigol yn datblygu mewn modd unionlin, bod datblygiad yn symud ymlaen o'r syml i'r cymhleth ar draws gwahaniaethu, cynrychioliad, defnyddio symbolau a phriodoli cyfryngiad, gyda llawer o ddatblygiadau'n digwydd ar yr un pryd, gan effeithio ar ei gilydd.

Yn gyffredinol, mae buddiannau chwarae gwrthrych babanod wedi'u crynhoi fel datblygu sgiliau datrys-problemau lefel-uwch, datblygu ymresymiad gofodol-mathemategol, a darganfod mecanweithiau achosol. Trwy chwarae gyda

[111] Rydym yn awgrymu hefyd bod fframwaith dull galluogrwydd perthynol yn caniatáu ar gyfer gwleidyddoli'r ddamcaniaeth fforddiannau. Mae'r amodau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n golygu y gall plant wireddu fforddiannau ffisegol – bod ganddynt y gallu i chwarae – yn faterion o gyfiawnder cymdeithasol a gofodol. Archwilir hyn ymhellach ym mhenodau 4 a 5.

gwrthrychau gall plant ddatblygu dealltwriaeth weithredol o rymoedd, symudiad, disgyrchiant, pwysau, cyfaint, hynofedd, a llawer mwy; hyd yn oed os na allant roi esboniadau gwyddonol, gallant ragweld sut bydd pethau'n ymddwyn (Solis *et al*., 2017).

Canfu dadansoddiad manwl gan Herzberg *et al*. (2021) o fideos dwyawr o hyd o fabanod rhwng 13 a 23 mis oed wedi'u ffilmio yn eu cartrefi eu bod yn treulio, ar gyfartaledd, 61% o'u hamser yn rhyngweithio gyda gwrthrychau oedd yn gymysgedd o deganau, pethau oedd ddim yn deganau a'r ddau, a phan nad oeddent yn gwneud hyn roedd hynny'n bennaf o ganlyniad i ffactorau allanol (er enghraifft, gofalwyr yn eu cario). Roedd y babanod yn rhyngweithio gydag amrywiaeth aruthrol o wrthrychau mewn pyliau byrion (er bod hyn yn amrywio ar draws gymeriad y baban a chyd sylw/ymgysylltiad y gofalwr). Mewn ymchwil labordy episodaidd dan gyfyngiad amser, mae'r amrywiaeth yma wedi'i nodweddu fel bod yn synfyfyriol a diffyg talu sylw. Fodd bynnag, mae Herzberg *et al*. (2021) yn awgrymu efallai bod symud yn ôl ac ymlaen rhwng amrywiaeth aruthrol o wrthrychau mewn lleoliadau naturiol yn ffordd ymaddasol a'r gorau posibl o ddysgu yn hytrach na bod yn arwydd o aneffeithlonrwydd, sy'n caniatáu ar gyfer ystod yr un mor eang o weithredoedd llaw ac echddygol a phriodoleddau gwrthrych. 'Yn wir, mae pob gwrthrych yn darparu cyfleoedd unigryw ar gyfer gweithredu – gellir cofleidio doliau; gellir taflu peli; gellir gosod blociau un ar ben y llall; gellir gwasgu clustogau; gellir troi caeadau; a gellir mathru ffrwythau' (td. 161). Gan adeiladu ar ymchwil sy'n dangos cysylltiad rhwng ystumiau ac archwilio gwrthrychau, lleisioli a geirfa gynyddol babanod, mae ymchwil Orr (2020) gyda phlant sy'n datblygu'n nodweddiadol yn awgrymu mai *chwarae* gyda gwrthrychau sy'n cyfryngu'r berthynas honno, trwy ddarparu fframwaith ar gyfer dynwared, cof, cynrychioliad a defnyddio geiriau.

Wrth bontio'r ffocws ar ddamcaniaethau gweithred-amgyffred mewn chwarae gwrthrych ac ar y cymdeithasol mewn ymchwil i chwarae smalio, mae Lockman a Tamis-LeMonda (2021) yn cyflwyno dull gwybyddiaeth ymgorfforedig er mwyn dangos cyd-ddibyniaethau trin a thrafod gwrthrychau a chwarae. Mae sgiliau echddygol plant yn effeithio ar gymhlethdod a llif chwarae smalio. Mae cyfarfyddiadau dyddiol gyda gwrthrychau materol yn cynyddu sgiliau echddygol y gellir eu defnyddio hefyd mewn ffurfiau chwarae mwy cymhleth yn yr un modd ag y mae digwyddiadau a phatrymau dyddiol yn darparu deunydd naratif ar gyfer senarios chwarae smalio.

'Mae'r syniad bod chwarae smalio yn rhydd o ofynion echddygol ac yn gymharol ddi-wrthrych, sy'n ensynedig mewn rhai cyfrifon gwybyddol-ddatblygiadol, yn cam-nodweddu realiti chwarae smalio. Yn hytrach, rydym yn dadlau bod cyffelybiaethau a chyd-ddibyniaethau rhwng datblygiad sgiliau llaw a chwarae'n paratoi'r ffordd ar gyfer creu cyfrif mwy integredig o ddefnydd real a dychmygol plant o wrthrychau' (Lockman a Tamis-LeMonda, 2021, td. 180).

3.10.4 Chwarae gyda blociau ac adeiladu

Er bod Pelligrini (2019) yn dadlau nad yw adeiladu'n chwarae gan ei fod yn canolbwyntio ar y diben ac nid ar y modd, ceir corff sylweddol o ymchwil i chwarae adeiladu plant a'i berthynas â sgiliau gofodol a mathemategol, gweithredu goruchwyliol a chynllunio (Gold *et al*., 2021; Ness a Farenga, 2016). Yn gyffredinol, credir bod sgiliau adeiladu gyda blociau'n datblygu ar draws ddimensiynau gofodol ac yn tyfu'n fwy cymhleth a mwy cynrychioliadol wrth i blant ddatblygu, gan gyfrannu at sgiliau iaith, sgiliau mathemategol, rhesymu gofodol, sgiliau cynrychioliadol a sgiliau cymdeithasol (Tian *et al*., 2020). Fel gyda ffurfiau eraill o chwarae, mae yma ddylanwad deugyfeiriol, gan y gellir defnyddio chwarae gyda blociau i asesu yn ogystal â hyrwyddo 'doniau ymddygiadol-wybyddol, sef, gallu gofodol, rhesymu haniaethol, meddwl cynrychioliadol, rhifedd, doniau adeiladol a medrau trafod, cychwyn a chyflawni, ymaddasolrwydd wrth ddefnyddio deunydd, ac integreiddiad ymddygiad chwarae' (Tian *et al*., 2020, td. 774).

Gan edrych yn benodol ar ddylanwad chwarae gyda blociau ar brosesu rhifyddeg, canfu Newman *et al*. (2021) effaith cryfach o chwarae strwythuredig (hynny yw, dilyn cynllun) nac mewn chwarae rhydd. Ar y llaw arall, mae Ness a Farenga (2016) yn dadlau os yw ffurfiau o chwarae gyda blociau'n rhy gyfarwyddol, y gall hyn atal datblygiad gofodol yn ogystal â mathemategol a chreadigedd a dyfeisgarwch. Gall cyfarwyddyd fod ar ffurf

cyfarwyddiadau penodol ar gyfer adeiladu modelau penodol (sydd â thema'n aml) neu yn nyluniad y blociau eu hunain. Er enghraifft, mae briciau (fel Lego) yn clicio gyda'i gilydd ac, o ganlyniad, maent yn eu hanfod yn fwy sefydlog na blociau wyneb llyfn ac felly maent yn llai hyblyg. Mae gan lawer o flociau siapiau penodol, fel bwâu, sy'n cyfyngu ar sut ellir eu defnyddio. Planciau – petryalau unffurf, wyneb llyfn – sy'n cynnig yr hyblygrwydd mwyaf, gan hybu creadigedd a dyfeisgarwch, ac sydd hefyd yn gofyn am fwy o fedrusrwydd i'w hatal rhag dymchwel ac sydd felly'n hybu sgiliau gofodol a mathemategol yn fwy effeithlon. Mae gwerth deunyddiau chwarae anghyfarwyddol yn cael ei ystyried hefyd yn adran 3.10.7.

3.10.5 Gwerth therapiwtig teganau

Defnyddir teganau mewn therapi chwarae i alluogi plant i chwarae trwy, addasu a theimlo rhyw lefel o reolaeth dros ddigwyddiadau, gan eu helpu i brosesu a gwella wedi trawma (Parker *et al*., 2021). Fodd bynnag, mae'n syndod cyn lleied o sylw sydd wedi'i dalu i'w rôl mewn therapi chwarae plentyn-ganolog (Ray *et al*., 2013) neu mewn seicoleg yn fwy cyffredinol (Solway *et al*., 2016). Yn gyffredinol, dylai teganau a ddefnyddir ar gyfer therapi chwarae plentyn-ganolog fod mor benagored â phosibl a dylid eu dethol yn seiliedig ar eu gallu i gyflawni diben therapiwtig, caniatáu i blant fynegi eu hunain a helpu i greu perthynas gyda'r therapydd (Ray *et al*., 2013). Dangosodd yr ymchwil yma gyda therapyddion chwarae gan Ray *et al*. (2013) eu bod i gyd yn defnyddio teganau ar draws y pum categori a ddynodwyd gan Kottman (2011):

- teganau teulu/magwraeth (er enghraifft, doliau, babis, teganau cartref, teganau meddal, teganau pwll tywod) all helpu plant i chwarae trwy faterion teuluol a chreu perthynas gyda'r therapydd;
- teganau dychrynllyd (fel dinosoriaid ac anifeiliaid dychrynllyd, pypedau dychrynllyd) all helpu plant i fynegi ofnau a gweithio trwy drawma;
- teganau ymosodol (er enghraifft gynnau, cyllyll, milwyr, bagiau dyrnu) all gynorthwyo plant i chwarae trwy ddicter;
- teganau mynegiannol (deunyddiau creadigol) sy'n benagored ac all helpu gyda mynegiant;
- teganau smalio/ffantasi (fel dillad gwisgo i fyny, propiau ar gyfer chwarae smalio, pypedau, anifeiliaid fferm) all helpu plant i chwarae trwy rolau ac arbrofi gyda gwahanol ffyrdd o ymddwyn.

Mae Ray *et al*. (2013) yn dadlau y gellid cyfuno'r categorïau o deganau dychrynllyd ac ymosodol oherwydd eu bod yn gorgyffwrdd yn sylweddol. Mae llawer o ddadlau ynghylch y defnydd o deganau 'ymosodol' mewn therapi chwarae, ac mae ymchwil ar os yw gynnau tegan a theganau ymosodol yn lleihau ymddygiad ymosodol trwy gatharsis neu'n ei gynyddu yn amhendant. Yn yr un modd, mae'r dadleuon ymhlith therapyddion chwarae'n dangos safbwyntiau gwahanol, gyda llawer yn derbyn teganau 'ymosodol' ehangach (fel cleddyfau neu fagiau dyrnu) ond nid gynnau (Parker *et al*., 2021). Hyd yn oed os nad oes gynnau ar gael, mae plant yn dueddol o ddod o hyd i ffyrdd i ddod â gynnau symbolaidd i mewn i'w chwarae, gan ddefnyddio pypedau, toes chwarae, tywod, neu deganau eraill sy'n fwy niwtral (Davis *et al*., 2022).

Ymlyniad i wrthrychau

Dros gwrs o therapi chwarae, bydd rhai plant yn datblygu trefn arferol benodol gyda'r un teganau i'w helpu i fynegi a chwarae trwy'r trawma (Cottis, 2017). Y tu allan i gyd-destunau therapiwtig ffurfiol, mae llawer o blant yn datblygu ymlyniadau cryfion i wrthrychau neu deganau arbennig yn ystod babandod. Er i Winnicott eu galw'n 'wrthrychau trosiannol', defnyddiodd Bowlby y term 'gwrthrychau ymlyniad'. Gallant leihau pryder gwahanu oddi wrth ofalwyr a lleddfu gofid wrth dderbyn triniaethau meddygol (Lee a Hood, 2021). Mae babanod yn creu ymlyniad dwfn gyda theganau o'r fath ac mae eu priodoleddau cyffyrddol a'u harogleuon yn bwysig ac nid yw'n hawdd eu amnewid, hyd yn oed gyda gwrthrych arall sy'n edrych yn union yr un fath (Cottis, 2017). Bydd rhai plant yn cadw eu gwrthrych trosiannol cyntaf ymhell i blentyndod hwyr neu hyd yn oed oedolaeth, bydd eraill yn eu hamnewid am wahanol wrthrychau a ddefnyddir mewn gwahanol ffyrdd. Yn ystod canol plentyndod ac weithiau'n hwyrach, mae teganau meddal yn gyffredin, gyda phlant yn rhoi cymeriad iddynt ac yn eu personoli ac yn priodoli cyflwr meddyliol iddynt (Lee a Hood, 2021; Woodyer, 2018; Yamaguchi a Moriguchi, 2022). Gall rhai gwrthrychau (fel gemau fideo) fod yn

borth i gysylltiadau cymdeithasol gydag eraill; gall eraill helpu gyda datblygu hunaniaeth, a hynny o ran chwarae gyda hunaniaeth (fel gyda rhithffurf) ac o ran yr hyn y mae meddu ar y gwrthrych yn ei bortreadu i eraill; gall gwrthrychau hefyd ddarparu cysur ac ymdeimlad o sicrwydd. Mae ymlyniad i wrthrychau'n bositif yn bennaf; ond weithiau, gall ymlyniadau i wrthrychau fod yn afiach, gan ddynodi ansicrwydd neu gaethiwed (Richins a Chaplin, 2021).

Mae Hatfield (2010) yn disgrifio sut, i blant sy'n symud tŷ (a gwlad) yn aml, y gall gwrthrychau o'r fath, tedi bêrs fel arfer, fod â 'bywgraffiadau penodol [ac] yn elfen sefydlog anhepgor' (td. 253), gydag un o'r arddegwyr oedd yn cyfranogi yn yr ymchwil yn dweud bod ei thedi yn 'arogli o adref' ac yr hyn sy'n 'gwneud adref yn gartref' (*ibid*.). Yn yr un modd, i blant sy'n symud rhwng rhieni sydd wedi gwahanu, mae Garber a Prestcott (2020) yn defnyddio syniad Winnicott o wrthrychau trosiannol i ddisgrifio'r teganau 'cludadwy, hynod, hoff' (td. 189) a gwrthrychau eraill sy'n helpu i roi rhyw ymdeimlad o sicrwydd a dilyniant i blant pan fydd bywyd teuluol yn chwalu. O safbwynt cyfreithiol, maent yn dadlau y dylai llysoedd teulu ystyried o ddifrif rôl bwysig gwrthrychau o'r fath wrth leihau straen. Maent yn dyfynnu enghreifftiau o achosion gwarchodaeth, ble mae ansensitifrwydd rhiant i wrthrych trosiannol eu plentyn wedi arwain at iddynt golli gwarchodaeth. Fel y noda Jones (2018, td. 459), 'Mae gwrthod elfen sy'n gysur ac ymlyniad i blant, ac atgofion parhaol o'r rhain, yn echblyg neu'n oblygedig, efallai'n golygu peri straen iddynt, a herio eu lles'.

3.10.6 Diwylliannau materol plentyndod

Hyd yma, mae'r adran hon wedi adolygu astudiaethau sy'n dangos sut all teganau a ddyluniwyd gyfrannu at yn ogystal â chyfyngu ar ddatblygiad a lles plant. Yma, rydym yn ystyried y llenyddiaeth ar sut all teganau masnachol gyfrannu at les plant o bersbectif cymdeithasol a diwylliannol.

Mae'r berthynas rhwng y farchnad deganau fasnachol a lles plant yn gysylltiedig â dadl ehangach am fasnach a phlentyndod, sydd ei hun yn 'begynedig ac yn aml yn cael ei gorliwio' (Yr Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd a'r Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon, 2009, td. 3). Mae'r sector masnachol yn honni ei fod yn ymateb i ddyheadau plant, tra bod dadleuon i'r gwrthwyneb yn ystyried bod plant yn ddioddefwyr gaiff eu hecsbloetio gan gamddefnydd masnachol (Buckingham, 2011). Yn ogystal, caiff prynwriaeth plant ei ddarllen yn aml fel 'adlewyrchiad o arwynebolrwydd honedig diwylliant cyfoes' (Wilson, 2016, td. 282). Fodd bynnag, mae Wohlwend (2020) yn dadlau bod gwrthodiadau dosbarthiadol ac addysgol o deganau diwylliant poblogaidd a gwrthrychau eraill yn medru cyfyngu ar allu plant i chwarae gyda chymeriadau, straeon a gwrthrychau cyfarwydd mewn ffyrdd sy'n galluogi cyfranogi yn a chynhyrchu diwylliannau cyfoedion ac ymdeimlad o berthyn. Mae defnydd plant o deganau (digidol yn ogystal ag annigidol) wedi'i wreiddio'n ddwfn yn eu bywydau cymdeithasol a'u cyfeillgarwch ac felly yn eu lles (Buckingham, 2011; Mertala *et al*., 2016; Wilson, 2016). Fel y noda Wohlwend (2020, td. 391), wrth siarad am deganau 'trawsgyfrwng' a nwyddau traul (hynny yw, cymeriadau a straeon sy'n trosesgyn ffilmiau, teganau, gemau, platfformau digidol, brwshys dannedd a mwy):

> 'Ar un lefel, mae plant am gael eu dwylo ar deganau a gemau deniadol, i ddychmygu eu hunain fel hoff gymeriadau, i chwarae hoff straeon gyda ffrindiau, ac i fod yn berchen ar y stwff sydd â'r mwyaf o gyfalaf diwylliannol ymysg eu cyfoedion. Ar lefel arall, mae chwarae plant gyda theganau cyffredin ynghlwm â strategaethau masnachol a chymhellion elw uwchgwmnïau cyfryngau rhyngwladol sydd wedi partneru gyda gwneuthurwyr ac adwerthwyr teganau ac mae'n ymestyn ar draws y cyfryngau digidol, y cyfryngau cymdeithasol, a'r cyfryngau poblogaidd dros systemau gwybodaeth cydblethedig a rhwydweithiau dosbarthu byd-eang.'

Mae ymchwil i sut y mae plant yn gwerthfawrogi teganau'n un ffordd o ystyried sut y gallent gyfrannu at les plant. Canfu Mertala *et al*. (2016) bod plant yn dewis teganau penodol yn seiliedig ar bedwar math o werth oedd yn gorgyffwrdd: gwerth ymarferol (sut y byddid yn chwarae gyda'r tegan, fel arfer yn unol â bwriadau'r dylunwyr), gwerth y farchnad (er enghraifft, ystyried teganau fel eitemau i'w casglu, neu werthfawrogi teganau sydd â nifer o ategolion), gwerth cymdeithasol (os byddent yn boblogaidd gyda'u ffrindiau neu'n hyrwyddo ffurfiau chwarae

cymdeithasol) a gwerth personol (yr hyn y mae tegan yn ei olygu i blant unigol, sy'n aml yn gysylltiedig â'u profiadau personol eu hunain). Mae Wilson (2016) yn dadlau bod meddu ar eitemau defnyddwyr penodol (yn ei hymchwil hi, cyfryngau digidol oedd y rhain yn bennaf) yn caniatáu i blant, yn enwedig y rheini o gefndiroedd tlotach a bywydau teuluol cymhleth, i gyfranogi yn yr hyn y mae Pugh (2009) yn ei alw'n 'economi urddas', hynny yw, y ddawn i berthyn, i gael eich clywed ymysg eich cyfoedion. Gall teganau hefyd fod yn safleoedd cyfranogiad diwylliannol a chymdeithasol (Wohlwend, 2020), ac mae gallu mynd â theganau poced i'r ysgol weithiau'n gallu helpu'n ystod amser chwarae, un ai fel cysur a rhywbeth i chwarae gyda nhw os nad yw plant yn gallu cael mynediad i gemau, neu fel atyniad (Carter a Nutbrown, 2016).

3.10.7 Rhannau rhydd

Bathwyd y term 'rhannau rhydd' gan yr artist Simon Nicholson (1971), ond mae'r cysyniad yn hŷn, ac yn rhan o 'ddull darganfod' addysg a ddefnyddiwyd mewn dosbarthiadau mewn ysgolion. Fe'i cysylltodd hefyd gyda syniadau'r cyfnod am bensaernïaeth a dylunio a phwysigrwydd gweithio gyda'r rheini y bwriadwyd y dyluniadau ar eu cyfer mewn ffyrdd allai esblygu ffurf o bensaernïaeth a dylunio cymdeithasol gyfrifol (Stott, 2019). Egwyddor rhannau rhydd yw po fwyaf y cyfanswm a'r amrywiaeth o newidynnau sydd ar gael, y mwyaf y raddfa o ddyfeisgarwch a chreadigedd a'r mwyaf o bosibilrwydd ar gyfer darganfod. Gwelwyd egwyddor o'r fath ar waith ym meysydd chwarae antur y cyfnod ysbrydolodd Nicholson (Stott, 2019). Gall y term gyfeirio at bron unrhyw beth nad yw ei ddefnydd wedi ei ragnodi ond heddiw, yn gyffredinol, fe'i defnyddir i ddisgrifio deunyddiau naturiol, wedi eu hailgylchu neu wastraff all fod yn fach (er enghraifft, cregyn neu leiniau) neu'n fawr (er enghraifft, paledi, teiars, rhwydi). Fodd bynnag, roedd gan Nicholson syniadaeth eang iawn oedd yn cynnwys

> 'deunyddiau a siapiau; arogleuon a ffenomena ffisegol eraill fel trydan, magnetedd a disgyrchiant; cyfryngau fel nwyon a hylifau; synau, cerddoriaeth a symud, rhyngweithiadau cemegol, coginio a thân; a phobl eraill, ac anifeiliaid, planhigion, geiriau, cysyniadau a syniadau' (Nicholson, 1971, td. 30).

Mae'r fath werthfawrogiad estynedig o'r syniad yn cael ei adleisio gan Juster a Leichter-Saxby (2014), sy'n cyfeirio at jôcs budron a mythau creadigaeth fel enghreifftiau o rannau rhydd cysyniadol.

Mae'r ddamcaniaeth rhannau rhydd yn dal i fod yn egwyddor sylfaenol ar gyfer gwaith chwarae, yn enwedig ond nid yn unig mewn meysydd chwarae antur (Brown, 2018; Bullough *et al*., 2018; Patte *et al*., 2018; Poulsen, 2022). Fodd bynnag, mae'r mwyafrif llethol o ymchwil i fuddiannau chwarae gyda rhannau rhydd yn nhermau ei werthuso fel ymyriad mewn ysgolion neu leoliadau blynyddoedd cynnar, gan gydnabod bod ei ailgyflwyno (y tro hwn i iard yr ysgol yn hytrach na'r ystafell ddosbarth) wedi ei ddylanwadu gan waith chwarae (Gibson *et al*., 2017) a'i fod, ar y cyfan, wedi ei gyfuno â hyfforddiant staff mewn dull gwaith chwarae neu fel rhan o ymyriadau ehangach i wella amserau chwarae mewn ysgolion cynradd (Ardelean *et al*., 2021).

Tra bo gan y cysyniad o rannau rhydd lawer o eiriolwyr, nid yw heb ei feirniaid. Mae'r astudiwr llên gwerin plant Judy McKinty (2016, td. 44) yn awgrymu bod y gogwydd i gyflwyno rhannau rhydd i iardiau chwarae ysgolion yn arwydd o'r

> 'symudiad tuag at chwarae "rhydd" a gefnogir gan oedolion … [a'r] symudiad graddol oddi wrth gemau traddodiadol medrus fel "chwarae dandis" (*Knucklebones*), sydd â rheolau a defodau a chwedlau, a gemau bownsio peli sy'n cymryd amser i'w dysgu a'u chwarae ac sy'n gofyn am ymarfer ac angerdd i ddal ati, tuag at chwarae mwy distrwythur a dychmygol y gall unrhyw un ei wneud ac nad oes rhaid ei ddysgu.'

O ran buddiannau cyflwyno rhannau rhydd a'u hethos i iardiau chwarae ysgolion, mae'r dystiolaeth gryfaf wedi bod o ran y cynnydd mewn gweithgarwch corfforol (Bundy *et al*., 2017; Engelen *et al*., 2018; Farmer *et al*., 2017a;

Gibson *et al*., 2017; Hyndman *et al*., 2014a; Lee *et al*., 2020; Taylor *et al*., 2014). Canfu dau adolygiad systematig (Gibson *et al*., 2017; Lee *et al*., 2020) bod y dystiolaeth ar gyfer buddiannau eraill (gwybyddol, cymdeithasol ac emosiynol) yn llai argyhoeddiadol, yn bennaf oherwydd nad oes digon o astudiaethau sy'n defnyddio dulliau meintiol, cadarn sydd wedi mesur canlyniadau o'r fath. Er hynny, mae astudiaethau ansoddol wedi canfod bod plant yn cymryd rhan mewn ffurfiau chwarae mwy cymhleth (Bundy, 2009; Lester *et al*., 2011; Luchs a Fikus, 2013; Verberne *et al*., 2014), a bod buddiannau'n cynnwys mwy o gydweithredu (Mackley *et al*., 2022), creadigedd, ymgysylltiad a mwynhad o amserau chwarae, yn ogystal â gwneud llai o alwadau ar staff goruchwylio i ymyrryd mewn cwerylon (Bundy *et al*., 2008; James, 2012; Lester *et al*., 2011; McLachlan, 2014; Sterman *et al*., 2020; Tawil, 2017). Canfu nifer o astudiaethau bod plant yn chwarae gyda grwpiau mwy o faint oedd â chymysgedd mwy amrywiol (er enghraifft, Armitage, 2009; Farmer *et al*., 2017b; James, 2012; Tawil, 2017) a chanfu Snow *et al*. (2019) bod merched yn gwerthfawrogi'n fawr gyflwyniad rhannau rhydd i iardiau chwarae oedd yn flaenorol wedi bod yn fwy addas ar gyfer y ffurfiau o chwarae yr oedd bechgyn yn eu ffafrio.

3.11 Chwarae, lle a lles

'Nid yw gofod ffisegol yn gefnlen ar gyfer plentyndod, yn hytrach mae'r ddau, gofod a phlentyndod, yn gyd-gyfansoddol … I unrhyw berson, yn cynnwys plentyn, mae perthynas ddynamig yn hytrach na pherthynas statig rhwng lleoliad ffisegol, ei gyfansoddiad cymdeithasol, a phlentyndod fel cyflwr delfrydol neu ddychmygol oherwydd bod gofod, ar yr un pryd, yn lluniad diriaethol, cymdeithasol, a disgyrsiol' (Gutman, 2013, td. 249-250).

Gan ddilyn ymlaen o adrannau 3.9 a 3.10, mae'r adran hon yn ehangu ar 'fateroliaeth, rhwydweithiau, perthynoleddau … bywydau plant' (McDonnell, 2019, td. 253) i ystyried y gofodol. Fel gyda'r dyfyniad agoriadol gan Marta Gutman, mae dull perthynol yn ystyried bod gofod yn cael ei saernïo'n barhaus, wastad yn y broses o gael ei gynhyrchu trwy ddrysni arferion gofodol, gwrthrychau materol a symbolaidd (sy'n bresennol ac absennol, yn lleol a byd-eang), affeithiau, dyheadau, perthnasau grym ac yn y blaen (Holloway *et al*., 2019; Lester, 2020; Malone, 2015; Soreanu a Hurducaș, 2016). Fel y mae Malone (2015, td. 3) yn cyfeirio, 'Mae mannau'n siapio plant ac mae plant yn siapio mannau'.

Adolygodd pennod 2 (adran 2.3.5) bersbectifau gofodol ar les plant, gan ddeall bod lles yn ymgodi'n berthynol o a gydag amodau gofodol bywydau plant. Mae persbectif o'r fath wedi bod yn sail i'r dull galluogrwydd perthynol yr ydym yn ei gynnig, sy'n dadlau os yw'r amodau'n iawn i blant chwarae, mae gan blant y *gallu* i wneud yn iawn ac i fod yn iach. Yn yr adran hon, rydym yn ystyried sut mae chwarae plant yn cynhyrchu mannau sy'n cefnogi lles. Mae gofodoldeb plant wedi'i wreiddio mewn perthnasau grym ac mae hyn yn arbennig o wir o ran ble maent yn chwarae (Carroll *et al*., 2019; Lester, 2020; Pyyry a Tani, 2016, 2019; Soreanu a Hurducaș, 2016). Pan ofynnir iddynt beth fyddai'n gwneud ble maent yn byw yn fan da i fod, mae gallu chwarae a chwrdd gyda ffrindiau'n flaenoriaeth i blant (Carroll *et al*., 2019; Comisiynydd Plant Cymru, 2018; Comisiynydd Plant Lloegr, 2021; Malone, 2015).

3.11.1 Ymlyniad i le

Mae lle yn chwarae rôl allweddol yn lles plant (Jack, 2015; Weir *et al*., 2022), ond caiff hyn ei anwybyddu'n aml mewn polisïau sy'n talu mwy o sylw i ymlyniadau â phobl (Jack, 2015, 2016). Er bod 'lle' wedi ei ddamcaniaethu mewn llu o ffyrdd (Bartos, 2013), yn aml deëllir ei fod yn golygu'r gofodau sydd ag ystyr arwyddocaol i bobl (Jack, 2016) a ble maent yn cynhyrchu normau, profiadau a straeon cyffredin (Bartos, 2013). Bydd 'ymdeimlad o le' ac ymlyniad i le yn cael eu datblygu trwy bob un o'r synhwyrau a chaiff ei deimlo'n gorfforol ac yn emosiynol (Bartos, 2013).

Mae Koller a Farley (2019) yn nodi'r diffyg ymchwil i ymlyniad plant i le; mae eu hadolygiad o'r llenyddiaeth yn cefnogi'r honiad bod ymlyniadau i le 'yn ymddangos fel eu bod yn paratoi'r llwyfan ar gyfer cysylltiadau cymdeithasol cryfion sy'n meithrin lles plant' (td. 498). Mae nifer o astudiaethau'n tynnu ar waith cychwynnol

Chawla (1992) sy'n ystyried bod ymlyniadau i le yn datblygu o ymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn, cysylltiad cymdeithasol a chyfleoedd ar gyfer mynegiant creadigol ac ymchwilio (Koller a Farley, 2019; Weir *et al*., 2022). Er bod ymlyniad i le'n aml yn datblygu mewn mannau draw oddi wrth oedolion, mae tensiwn yn bodoli rhwng yr awydd am ymreolaeth a risg ar un llaw, yn aml trwy ymlyniad i fannau cyfrinachol (gweler hefyd Bauer *et al*., 2022), ac ymdeimlad o ddiogelwch y gellir ei ennill o oedolion sydd gerllaw. Gall ymlyniad i le gynnig sefydlogrwydd ar adegau o newid a gall talu sylw i brofiadau plant o le fod yn bwysig wrth gefnogi plant sydd wedi'u dadleoli (Weir *et al*., 2022). Hyd yn oed mewn sefyllfaoedd o argyfwng, gall plant yn aml gael hyd i fannau i chwarae, er bod rhai o'r mannau hyn yn beryglus neu'n anaddas mewn ffyrdd eraill (Chatterjee, 2018). Gall y mannau hyn un ai gael eu darparu'n ffurfiol neu fod yn rhai y daw'r plant o hyd iddynt eu hunain (Woolley, 2021); fodd bynnag, gall mannau a ddarperir yn ffurfiol gefnogi'r cysylltiadau cymdeithasol y mae plant eu hangen, o ystyried caledi tarfu ar gyfeillgarwch cyn cael eu dadleoli (Weir *et al*., 2022).

3.11.2 Chwarae a gofod

Mae chwarae plant yn gynhenid ofodol: mae pob chwarae yn digwydd yn *rhywle* (a rhywbryd: mae gofod ac amser wedi'u cydblethu'n agos) (Lester, 2020; Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013). Mae hyn yn fwy na lleoli materol a chymdeithasol, mae'n broses barhaus ac allddyfodol a brofir trwy'r synhwyrau, symudiad a dychymyg (Joelsson, 2022). Fodd bynnag, nid yw gofodoldeb wedi derbyn fawr o ystyriaeth mewn ymchwil chwarae y tu hwnt i ddaearyddiaethau plant, efallai oherwydd y ffocws trechol ar rôl chwarae yn natblygiad plant (Woodyer *et al*., 2016). Yn eu hystyriaeth o blant yn chwarae gyda phentwr o eira, mae Rautio a Jokinen (2016, td. 42) yn nodi'r brys i orfodi ystyr (a ddeëllir fel gwerth): 'Pan fydd oedolion yn arsylwi plant yn cael eu denu at bentyrrau o eira, fe welwn ymarfer corff, heriau corfforol, datblygiad echddygol, bondio cymdeithasol, ac yn y blaen – rydym yn dueddol o arsylwi ystyron a dibenion'. Maent yn gwrthgyferbynnu hyn gyda chwilfrydedd am bresenoli (hynny yw gwneud rhywbeth yn bresennol) yr hyn sydd o bwys. Mae'r tensiwn hwn yn fwy amlwg yn yr ymchwil ar blant a gofod nag yn llawer o'r agweddau o ymchwil chwarae a ystyriwyd hyd yma, gan mai yn naearyddiaethau plant y gwelir llawer o'r ymchwil anghynrychioladol[112] yn codi o safbwyntiau gofodol a pherthynol yn hytrach na phersbectifau unigol. Er hynny, mae dal fwy o lawer o ymchwil sy'n ystyried sut y mae gofodau penodol yn effeithio ar les plant unigol. Enghraifft amlwg yw'r diddordeb mewn gofodau 'naturiol' sydd wedi cynyddu dros y degawdau diwethaf.[113]

Mae'r ffocws cyfryngol a'r sylw yn yr ymchwil i fathau penodol a ffiniedig o ofodau (natur, meysydd chwarae, y stryd, ac yn y blaen) yn bytholi'r syniad o ofod fel cefnlen statig. Mae ymchwil gyda phlant yn amlygu sut y mae plant yn cyfranogi yng nghynhyrchiad gofodau a rennir mewn ffyrdd all gyfrannu at eu lles perthynol eu hunain, bodau dynol ac annynol eraill, amgylcheddau ac yn y blaen (Hooper *et al*., 2015; Juster a Leichter-Saxby, 2014; Malone, 2015; Wales *et al*., 2021). Mae hyn, ynghyd â'r ddealltwriaeth y bydd chwarae 'yn digwydd pryd bynnag a ble bynnag y bydd cyfleoedd yn codi' (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013, td. 5) – sy'n golygu y gall unrhyw le fod yn fan chwarae pan fydd plant yn chwarae yno – yn cyflwyno problemau ar gyfer trefnu'r deunydd ar gyfer yr adran hon. O'r herwydd, nid ydym yn ystyried buddiannau mathau diddiwedd o ofodau ble bydd plant yn chwarae,[114] yn enwedig gan y byddai hyn yn gorgyffwrdd yn sylweddol gyda llawer o'r deunydd sydd wedi ei gyflwyno eisoes. Yn hytrach, rydym yn defnyddio'r cysyniad o 'drydydd lleoedd' i archwilio sut y mae mannau o bwys i blant, ac yna'n ystyried dau ofod cyfnewidiol ble mae plant yn chwarae y maent yn debygol o'u profi fel trydydd lle: y stryd a'r gymdogaeth gyfagos ('chwarae'r tu allan') a gofodau digidol. Yn dilyn hyn, rydym yn ystyried yn fwy cyffredinol y llenyddiaeth gynyddol ar blant a gofodau 'naturiol' fydd efallai, neu ddim, yn cael eu profi fel trydydd lle gan blant.

[112] Gweler adran 3.3.5.

[113] Gweler adran 3.11.5.

[114] Gweler pennod 4 am gyfrif manwl o ble bydd plant yn chwarae.

Mae'r syniad o drydydd lleoedd wedi ei ddefnyddio mewn rhywfaint o ymchwil cyfoes gyda phlant (er enghraifft, Hooper *et al*., 2015; Kearns *et al*., 2016; Oliver *et al*., 2016; Shortt a Ross, 2021; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015; Witten *et al*., 2019) ac mae'n tynnu ar waith gwreiddiol gan Oldenburg (Oldenburg, 1989; Oldenburg a Brissett, 1982). Deëllir trydydd lleoedd fel y mannau sydd ddim yn gartref (lle cyntaf) neu waith (ail le, y gellid ei ystyried fel ysgol ar gyfer plant, neu unrhyw fan ble mae rhaid iddynt fod). Mae'r rhain yn fannau cymdeithasgarwch er mwyn cymdeithasgarwch. Mae gan lawer o fannau sydd ddim yn waith neu'n gartref y potensial i fod, ond nid bob amser, yn drydydd lleoedd. I blant, yn benodol, y mae eu hamser a'u gofod yn cael eu rheoli fel arfer gan, neu o leiaf ei negodi gydag, oedolion, mae'r ffiniau rhwng mannau gorfodol (ail le) a mannau cymdeithasgarwch cynhenid yn niwlog. Wrth ddisgrifio trydydd lleoedd, tynnodd Oldenburg yn ei dro ar bum nodwedd 'cartrefol' Seamon (1979), a grynhowyd gan Hooper *et al*. (2015, td. 35) fel:

'• Gwreiddiedigrwydd: gwybodaeth ffisegol fanwl am y lle, sy'n codi o'r cylchdro rheolaidd o ymadael a dychwelyd.
- Adfeddiant: hawl a gymerir yn ganiataol i fod yn bresennol, ac i benderfynu pwy arall sy'n 'perthyn' a phwy sydd ddim.
- Adfywiad: lle sy'n cynnig adferiad, adnewyddiad, a gwellhad seicolegol.
- Teimlo'n gartrefol: y ddawn i fynegi bregusrwydd yn ogystal â llawenydd, a phersonoli'r lle i'w wneud yn le i chi.
- Cynhesrwydd: cwmnïaeth, cefnogaeth emosiynol, gofal a gofid.'

Gan gydnabod tymoroldeb a natur amodol ambell drydydd lle, mae'r nodweddion hyn yn gweithio'n dda fel fframwaith ar gyfer adolygu'r llenyddiaeth ar chwarae, lle a lles i blant, hyd yn oed pan mae'n cwmpasu natur ddethol posibl dewis fannau chwarae plant (Dumas a Nelson, 2016; Horton, 2017; McDonnell, 2019). Mae ymchwil i drydydd lleoedd oedolion wedi dangos yn glir bod perthynas rhwng eu bodolaeth, y ddawn i gael mynediad i adnoddau o'r fath a lles, er bod plant yn gymharol absennol o ymchwil o'r fath (Hooper *et al*., 2015). O'r herwydd, mae'n ymddangos yn addas i'w ddefnyddio i ailgyflwyno'r syniad o le a gofod i'r model dull galluogrwydd perthynol a gynigir yn yr adolygiad hwn.

3.11.3 Chwarae'r tu allan a bod yn iach: cymdogaethau fel trydydd lle

Mae buddiannau amser a dreulir y tu allan yn chwarae a chrwydro'r gymdogaeth wedi'u dogfennu'n drylwyr. Mae Shaw *et al*. (2015, td. 23) yn disgrifio'r gydberthynas gadarnhaol rhwng sgorau adroddedig UNICEF ar gyfer lles plant mewn amrywiol wledydd a'r raddfa o ryddid i symud o amgylch a chwarae yn eu cymdogaethau (hynny yw, cafodd gwledydd a adroddodd lefelau uwch o les ymhlith plant eu dynodi hefyd fel mannau ble mae plant yn fwy tebygol o brofi mwy o ryddid i symud a rhyddid i chwarae'r tu allan), fel bod yn 'syfrdanol'. Mae hyn yn dangos hefyd y berthynas glòs rhwng rhyddid plant i symud a'r gallu i chwarae'r tu allan. O'r herwydd, mae peth o'r ymchwil a ddyfynnir yma'n talu mwy o sylw i ryddid i symud[115] ond mae'n gyffredinol berthnasol i chwarae'r tu allan hefyd.

Fel y dangoswyd, mae gallu plant i chwarae'r tu allan yn cael ei effeithio gan yr adnoddau (mannau addas i chwarae) yn ogystal â ffactorau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n effeithio ar allu plant i gael mynediad i adnoddau a chyfleoedd o'r fath. Mae'r ffactorau dyrys hyn yn gweithredu wrth groestorfannau tlodi, gwthio i'r cyrion strwythurol, eithrio, hiliaeth, ableddiaeth, rhywiaeth, gwahaniaethu ar sail dosbarth, heterorywiaeth a

[115] Rydym wedi defnyddio'r term 'rhyddid i symud' dros y cysyniad mwy cyffredin o symudedd annibynnol, oherwydd, o safbwynt perthynol, 'does fawr ddim sy'n annibynnol am fywydau plant. Trafodir y mater hwn yn fanylach ym mhennod 4.

gwahaniaethu yn erbyn plant (Aggio *et al*., 2017; Allport *et al*., 2019; Barclay a Tawil, 2021; Beetham *et al*., 2019; Bornat a Shaw, 2019; Boxberger a Reimers, 2019; Brockman *et al*., 2009; Dallimore, 2019; Dodd *et al*., 2021a; Dumas a Nelson, 2016; Elliott a Read, 2019; Gerlach *et al*., 2019; Giralt, 2011; Goff *et al*., 2014; Helleman, 2021; Horton, 2017; Horton a Kraftl, 2018b; Jansson *et al*., 2022; Kimbro a Schachter, 2011; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Mansfield a Couve, 2020; Memari *et al*., 2015; Mullan, 2019; Pacilli *et al*., 2013; Parent *et al*., 2021; Pinckney *et al*., 2018; Stafford *et al*., 2020; Villanueva *et al*., 2014; von Benzon, 2017; Wallace, 2018; Wang a Ramsden, 2018; Watchman a Spencer-Cavaliere, 2017; Zougheibe *et al*., 2021). Er y cydnabuwyd yr eithriadau hyn mewn trafodaethau ar batrymau chwarae plant,[116] ac ar eu heffaith ar les plant (Allport *et al*., 2019), fe wnaethom ganfod bod materion o'r fath yn cael llai o sylw yn yr astudiaethau manwl ar blant sydd *yn* chwarae'r tu allan (yn hytrach na'r rheini sydd ddim neu sy'n methu). Mae hynny'n rhannol oherwydd nad yw llawer o'r astudiaethau a adolygir yma'n dynodi rhai o'r nodweddion hyn yn eu cyfranogwyr. Yn yr un modd, gallai hyn fod, o bosibl, oherwydd union ffaith absenoldeb rhai plant o fannau cyhoeddus.

Gwreiddiedigrwydd

Trwy chwarae'r tu allan, mae plant yn anochel yn creu gwybodaeth fanwl am gymdogaethau (Bauer *et al*., 2022; Jansson *et al*., 2016; Wales *et al*., 2021; Witten *et al*., 2015), yn cynnwys ymwybyddiaeth ofodol ac ecolegol ddwysach (Foster *et al*., 2014; Malone, 2015). Mae ymgysylltiad plant gyda gofodau'n ymgorfforedig ac affeithiol, ac yn cael ei brofi trwy symudiad a'r synhwyrau yn ogystal â'r dychymyg ble caiff gofodau eu llenwi ag ystyron (Joelsson, 2022). Gall ymlyniadau sentimental i fannau penodol gael eu creu hefyd trwy atgofion o dreulio amser gydag aelodau o'r teulu mewn lleoliadau penodol; ar yr un pryd mae mannau 'cyfrinachol' yn bwysig hefyd (Bauer *et al*., 2022). Fel hyn bydd plant yn datblygu *ymdeimlad* o le, cysylltiad affeithiol ac ymlyniad i le: 'Pan mae ein cyrff yn cael eu dal yn eu lle trwy ddylanwad ein teimladau corfforol emosiynol y gallwn ddechrau datblygu ymlyniad emosiynol i le' (Bartos, 2013, td. 90). Mae Bartos (2013) yn disgrifio sut y mae'r golygfeydd, synau, arogleuon a blasau, ynghyd â synnwyr cyffyrddiadol o gyswllt corfforol gyda nodweddion tirwedd trwy gyffyrddiad yn ogystal â symudiad, yn gweithio gydag emosiynau i gynhyrchu *teimlad* a *theimladau* am fannau pwysig, gan nodi nad yw teimladau o'r fath wastad yn gyfan gwbl gadarnhaol.[117]

Mae plant sy'n cael caniatâd i fynd allan heb oedolyn yn arddangos ymddygiad mwy archwiliol na'r rheini sydd ddim (Mackett *et al*., 2007). Mae lefelau uwch o ryddid i symud ac o chwarae'r tu allan yn arwain at fod yn fwy cyfarwydd gyda'r gymdogaeth a pherthnasau cymdogol cryfach sydd, yn eu tro, yn darogan llai o ofn troseddu, ymdeimlad cryfach o gymuned a llai o deimladau o unigrwydd yn ystod glasoed (Pacilli *et al*., 2013; Prezza a Pacilli, 2007). Mewn rhai cymdogaethau, mae plant yn tyfu i fod yn strydgall, gwybod pa ardaloedd i'w hosgoi, a gwahanol lwybrau allan o fannau os bydd sefyllfaoedd yn troi'n chwithig, gan greu gwybodaeth am sut i gydfodoli mewn gofodau a rennir:

> 'Roedd bod yn gyfarwydd gyda strydoedd a mannau cyhoeddus lleol a'r bobl sy'n byw ynddynt yn rhoi hyder i blant y gallent ofalu am eu hunain. Daeth golygfeydd oedd yn arfer peri pryder yn llai dychrynllyd "unwaith iddyn nhw fod yno am oesoedd rydych chi'n dod i arfer gyda hynny a fydd o ddim yn eich poeni trwy'r amser"' (Witten *et al*., 2015, td. 354).

[116] Gweler pennod 4.

[117] Gweler hefyd adran 3.6.3 am fwy ar rym affeithiol profiadau synhwyraidd-weithredol.

Mae mannau trothwy sydd hanner ffordd rhwng y cartref a mannau cyhoeddus (er enghraifft, dreifiau, ymylon strydoedd ac iardiau ar gyfer y rheini sy'n byw mewn tai dwysedd isel i ganolig, neu feysydd parcio, tyllau grisiau a chynteddau i'r rheini mewn tai dwysedd uchel) yn lleoedd poblogaidd a chymharol ddiogel (Weir, 2023). Yma, mae plant yn creu gwybodaeth fanwl am dopoleg, yn cynnwys posibiliadau craciau a chyrbau ar gyfer sglefrfyrddio a gweithgareddau eraill ar olwynion (Witten a Carroll, 2016; Russell a Stenning, 2022).

Mae ymchwil sy'n defnyddio ffotograffiaeth, cerdded a mapio'n amlygu gwybodaeth fanwl plant am eu cymdogaethau ac yn rhoi cipolwg inni ar eu henwau am fannau pwysig ar gyfer chwarae (toponymeg) (Bauer *et al*., 2022; Wales *et al*., 2021).

'Llwyddodd y plant, oedd i gyd yn chwarae'r tu allan y rhan fwyaf o ddyddiau, i restru 16 o enwau ar gyfer mannau o'r fath: y rec, y parc isaf, y parc uchaf, top-siop, pen y pentref, llyn y gors, cae Taf, y cae criced, y cae pêl-droed, y tŷ ysbrydion, y grisiau, y bariau, craig y llew, y goedwig, y traeth tywodlyd, a'r afon. I'r ymchwilwyr sy'n oedolion, roedd yr afon, yn ystod eu hymweliad, yn ymddangos fel pe bae'n fwy o nant a'r goedwig yn goetir bychan, sydd ill dau'n awgrymu pa mor wahanol y bydd plant ac oedolion yn profi gofodau. Fodd bynnag, mae gallu'r plant i enwi a disgrifio'r hyn maent yn ei wneud yn yr ardaloedd hyn, yn awgrymu diwylliant chwarae cymunedol cryf a hirhoedlog, ble mae hyd yn oed nodweddion syml fel grisiau gyda chanllawiau'n llawn gwerth diwylliannol fel mannau i gwrdd a chwarae' (Russell *et al*., 2023).

Mae ffyrdd mor fanwl, ymgorfforedig a bob dydd o wybod am dirweddau cymdogaethau'n meithrin ymdeimlad o berthyn ac ymlyniad i le sy'n cyfrannu at les (Bauer *et al*., 2022; Bourke, 2017; Kearns *et al*., 2016; Long *et al*., 2014; Malone, 2013, 2015; Wales *et al*., 2021; Witten *et al*., 2019).

Mae lles plant trwy wreiddiedigrwydd yn galw am y gallu i chwarae'r tu allan, sy'n cynnwys y rhyddid i chwarae'r tu allan yn ogystal â'r cyfleoedd angenrheidiol am gyfarfyddiadau gyda thirweddau, gwrthrychau, a bodau dynol ac annynol eraill (Gill, 2021; Kyttä *et al*., 2012; Malone, 2015). Cydnabyddir y cyfuniad hwn yng ngwaith Ungar (2008, 2011) ar wytnwch, y mae e'n ei ystyried yn broses ddeuol o lywio tuag at adnoddau all gynnal lles a negodi (ond nid yn ddiamwys bob amser) i adnoddau o'r fath fod ar gael. Mae'r dulliau cysyniadol hyn yn darparu cefnogaeth bellach i'n dull galluogrwydd perthynol: mae cyfiawnder gofodol a chymdeithasol i blant yn dibynnu ar eu gallu i chwarae, a hynny o ran argaeledd cyfleoedd yn ogystal â'r ddawn i ddefnyddio'r cyfleoedd hynny a'u trosi'n weithrediadau.

Adfeddiant

Mae gallu hawlio amser a lle i chwarae'r tu allan yn meithrin ymdeimlad o berthyn a hunaneffeithiolrwydd, gan warchod a chyfoethogi lles (Bourke, 2017; Hooper *et al*., 2015; Wales *et al*., 2021). Mae Pacilli *et al*. (2013) yn awgrymu bod rhyddid plant i symud yn cyfrannu at eu hymdeimlad o les gan ei fod yn cynnwys llunio penderfyniadau ymreolus, gan ddarparu plant gyda modd o fynegi a datblygu eu hymdeimlad o gyfryngiad a hunanreolaeth. Fel yr awgryma Prezza a Pacilli (2007, td. 165), 'gall y rheolaeth y mae pobl yn credu y gallant ei arfer dros eu hamgylchedd fod yn ffynhonnell o les neu, os yn absennol, yn ffynhonnell o orbryder'. Gellir gweld enghraifft o hyn yn sut y gall plant ddatblygu 'microddiwylliannau' o chwarae draw oddi wrth oedolion trwy greu gemau gaiff eu chwarae'n aml, gyda'u rheolau a'u rolau eu hunain, ynghyd â'u henwau eu hunain am leoedd fel 'Affrica' neu'r 'goeden heddwch' (Bauer *et al*., 2022). Enghraifft arall o enwi oedd 'coeden y teulu', coeden y tu allan i'r blociau fflatiau ble roedd y 'teulu' yn grŵp o ffrindiau, a ble mae'r enwi'n 'awgrymu awyrgylch affeithiol, sydd wedi'i wreiddio ym materoldeb coeden leol, oedd wedi codi o, ac oedd yn gyfansoddol o, glymau perthynol plant oedd yn gymdogion' (Witten *et al*., 2019, td. 1243). Mae rhyddid plant i symud yn eu galluogi i gwrdd a chwarae gyda phlant eraill yn amlach (Fyhri *et al*., 2011; Waygood *et al*., 2020) gan roi iddynt y gallu i hyrwyddo eu lles eu hunain (Brussoni *et al*., 2015; Gray *et al*., 2015; Tremblay *et al*., 2015).

Fodd bynnag, mae gallu plant i (ail)feddiannu gofod ar gyfer chwarae'n dibynnu ar lawer o ffactorau. Fel y disgrifiwyd uchod, mae llawer o blant yn cael eu heithrio o chwarae'r tu allan gan nad yw'r amodau'n gefnogol. Mae rhai cymdogaethau'n cael eu profi gan blant fel bod wedi 'torri', yn ddychrynllyd, neu hyd yn oed yn afiach, a gall olion yfed a defnyddio cyffuriau mewn ardaloedd chwarae wneud i blant deimlo nad ydynt am ddefnyddio'r gofod (Gerlach *et al*., 2019; Shortt a Ross, 2021; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015). Ni allai'r mannau hyn gyfrif fel trydydd lleoedd i blant ble roeddent yn teimlo hawl i fod yn bresennol neu i gael unrhyw reolaeth dros bwy arall oedd yno. Ar wahân i fannau sydd wedi'u dynodi ar gyfer chwarae, fel meysydd chwarae a pharciau, bydd plant yn gyffredinol yn (ail)feddiannu gofod sydd wedi'i ddylunio ar gyfer rhyw ddefnydd arall. Mae Carroll *et al*. (2019, td. 299) yn galw hyn yn 'ail-bwrpasu bwriadol', gan wyrdroi bwriadau oedolion ar gyfer palmentydd, cyrbau, meysydd parcio, waliau ac yn y blaen.

Ble mae diffyg cydlyniad cymdeithasol a rhwydweithiau cymdeithasol rhieni mewn cymdogaeth mae'r rhain yn dueddol o fod yn gysylltiedig â chanfyddiadau dwysach am beryglon cymdeithasol mewn gofod cyhoeddus sydd ynddo'i hun yn lleihau ymreolaeth a'r potensial o ymuno mewn rhwydweithiau cymdeithasol lleol (Alparone a Pacilli, 2012; Weller a Bruegel, 2009). Er hynny, pan all plant – er ond dros dro – feddiannu gofod ar gyfer chwarae, gallant lenwi gofodau gyda gwahanol werth ac ystyr, gan darfu ar 'drefn ddyddiol a ffiniau a gymerir yn ganiataol ac all, o ganlyniad, ychwanegu at fywiogrwydd ac egni'r ddinas' (Pyyry a Tani, 2016, td. 206). Fel hyn, mae adfeddiant plant o ofod yn cynhyrchu mannau mwy agored: yn astudiaeth Pyyry a Tani (2016), roedd hyn o ran gwneud rhodfa siopa breifat yn fwy cyhoeddus. Mae Carroll *et al*. (2019) yn awgrymu bod yr ail-bwrpasu hwn o ofod cyhoeddus yn wleidyddiaeth ragddarluniadol sy'n dangos sut y gellid ail-ddychmygu gofodau.

Mewn cymhariaeth o ddau aneddiad yng ngogledd-ddwyrain Cymru, canfu Long *et al*. (2014) gydberthynas gref rhwng bodlonrwydd plant gyda'u cyfleoedd i chwarae a'u rhyddid i symud, oedd ill dau'n llawer uwch mewn un aneddiad na'r llall. Yn un, mae tirlunio ffisegol yr ystâd yn ogystal â'r diwylliant (sydd wedi ei feithrin yn fwriadol gan weithwyr chwarae) yn cefnogi plant i chwarae'r tu allan. O ganlyniad, mae ymdeimlad llawer uwch o gydlyniad cymunedol a rhwydweithiau cymdeithasol cryfach, sy'n cyfrannu at les.[118] Cododd canfyddiadau tebyg o ymarfer mapio ar draws pedair cymdogaeth yn yr un awdurdod lleol (Bornat, 2018).

Adfywiad

Mae trydydd lleoedd yn cynnig hafan rhag rhwymedigaethau, pwysau, straen a diflastod lleoedd cyntaf ac ail leoedd, cyfle i ymlacio un ai ar eu pen eu hunain neu gyda ffrindiau, yn enwedig i blant hŷn (Arvidsen a Beames, 2019; Malone, 2015; Vanderstede, 2011). Mae plant yn creu ymlyniadau i fannau sy'n noddfa arbennig, y byddant yn dychwelyd iddynt dro ar ôl tro, ac allai fod â gwerth penodol i blant ac ieuenctid sydd wedi'u gwthio i'r cyrion neu sydd mewn perygl (Malone, 2015).

'Yn aml, mae hongian o gwmpas yn ddymunol ddiddiben, ac felly mae'n gweithio yn erbyn y galw i fod yn gynhyrchiol trwy'r amser: mae'n ddihangfa rhag trefn gymdeithasol byd oedolion. Wrth hongian o gwmpas, pur anaml y bydd gan bobl ifanc gynlluniau neu amserlen sefydlog ac felly maent yn agored i gyfarfyddiadau newydd a newid cyfeiriad … Mae bod gyda ffrindiau, gwneud dim byd ond ymlacio a chael hwyl, yn caniatáu ar gyfer creadigedd pan mae'r sefyllfa'n galw amdano. 'Does dim angen i'r creadigedd hwn gael ei ddeall fel clyfrwch dynol, ond yn hytrach fel gwrthodiad cytûn i setlo i lawr i batrymau bod a gymerir yn ganiataol' (Pyyry a Tani, 2019, td. 1226).

[118] Gweler pennod 5 am fwy o fanylion ar yr enghraifft hon.

Yn eu hastudiaeth o lochesi awyr agored pobl ifanc, mae Arvidsen a Beames (2019) yn tynnu ar ddamcaniaethu Ingold (2000, 2011) i ddangos nad yw lloches yn rhywbeth a gymerir o ofod statig a digyfnewid, ond mae wedi'i wreiddio mewn perthnasau ac arferion parhaus. Mae cysylltiadau plant gyda'r byd yn codi ar hyd rhwyllwaith o linellau a chlymau; mae'r clymau yn fannau sydd wedi'u cydblethu i'r rhwyllwaith hwn ac mae mewn 'cyflwr parhaus o "fodolaeth fythol"' (td. 403). Roedd gofodau sy'n lloches i'r bobl ifanc yn cael eu hystyried fel safleoedd i ymryddhau trwy lacio clymau dros dro (dianc rhag popeth, seibiant) yn ogystal â safleoedd o ymglymu trwy glymau amlsynhwyraidd yn y mannau lloches (ymgysylltiad cyffyrddiadol gyda mannau awyr agored, er y gall hyn weithiau fod ochr yn ochr hefyd â gwrando ar gerddoriaeth ar ffonau).

I blant, gellid hefyd ddeall adfywiad a gwellhad yn nhermau cyflyrau o gryn gynhyrfiad gaiff eu fforddio gan weithgarwch corfforol a chymryd risg. Mae amser a mwy o ryddid i chwarae'r tu allan gyda ffrindiau, draw oddi wrth oruchwyliaeth uniongyrchol a rheolaeth oedolion, yn cael ei gysylltu'n gyson gyda gwell lefelau o weithgarwch corfforol a ffitrwydd, a llai o ymddygiad eisteddog (Brockman *et al*., 2011; Foster *et al*., 2014; Gray *et al*., 2015; McQuade *et al*., 2019; Wen *et al*., 2009). Er enghraifft, canfu Larouche *et al*. (2017) bod pob awr y dydd a dreulir yn chwarae'r tu allan yn gysylltiedig â saith munud ychwanegol o weithgarwch corfforol cymedrol i egnïol, a hefyd gyda siawns is o broblemau gyda pherthnasau cyfoedion.

Yn ogystal, pan fydd plant yn chwarae'r tu allan heb oruchwyliaeth oedolion, maent yn fwy tebygol o gyfranogi mewn ffurfiau anturus a llawn risg o chwarae (Gray, 2020), gan gynyddu'r risg o anafiadau. I blant hyd at 10 mlwydd oed, roedd anafiadau'n fwy cyffredin os oeddent heb eu goruchwylio. Fodd bynnag, wrth gymharu graddfeydd digwyddedd ar gyfer anafiadau dderbyniodd driniaeth feddygol, roeddent yn is am bob 1000 o oriau o chwarae corfforol distrwythur nac am yr un faint o amser ar gyfer chwaraeon a theithio llesol (Brussoni *et al*., 2015). Mae buddiannau cymryd rhan mewn ffurfiau chwarae llawn risg ac anturus yn niferus, yn cynnwys y ddawn i ymdopi gyda'r annisgwyl a sefyllfaoedd newydd (Gray, 2020; Sandseter, 2010; Sandseter a Kennair, 2011), lefelau uchel o weithgarwch corfforol (Gray, 2020; Sando *et al*., 2021), llai o orbryder (Dodd a Lester, 2021; Dodd *et al*., 2022) ac ymdeimlad o berthyn sy'n codi o enydau a rennir (Little a Stapleton, 2021). Daw'r wefr o'r ofn yn ogystal â'r cynnwrf o wynebu'r ofn. Mae'r ymdeimlad hwn o fywiogrwydd ddaw o'r wefr o gymryd risg yn ogystal â chwarae gydag ofn yn fwy cyffredinol yn cynhyrchu ymdeimlad o lawenydd sy'n gysylltiedig â lles (Sando *et al*., 2021).[119]

O ystyried buddiannau chwarae'r tu allan, mae'n dilyn y gall dirywiad mewn cyfleoedd o'r fath arwain at ganlyniadau negyddol ac annymunol. Er enghraifft, yn union fel y mae treulio amser yn chwarae'r tu allan yn cynyddu gweithgarwch corfforol (Brussoni *et al*., 2015; Gray *et al*., 2015; Larouche *et al*., 2017), adroddir bod treulio mwy o amser dan do yn arwain at fwy o ddiddordebau eisteddog a goddefol, sy'n arwain at lefelau is o weithgarwch corfforol ymysg plant (Gray *et al*., 2015), gyda phryderon cynyddol am raddfeydd uwch o ordewdra'n ystod plentyndod a phroblemau iechyd cysylltiedig sydd â'r potensial i ymestyn trwy eu hoes (Farooq *et al*., 2018; Janssen *et al*., 2016; McQuade *et al*., 2019; Wen *et al*., 2009). Mae'r dirywiad amlwg mewn chwarae'r tu allan draw oddi wrth gyfarwyddyd ac ymyrraeth oedolion wedi ei gysylltu hefyd â chynnydd mewn seicopatholeg yn ystod plentyndod a glasoed, yn cynnwys cynnydd mewn gorbryder ac iselder (Gray, 2011), lefelau uwch o orfywiogrwydd a diffyg canolbwyntio, ymdeimlad is o les ac ansawdd bywyd (Suchert *et al*., 2015).

Mae Pacilli *et al*. (2013) yn adrodd bod lefelau is o ryddid i symud ac ymreolaeth yn ystod plentyndod yn rhagfynegol o deimladau cryfach o unigrwydd o ganlyniad i'r ymdeimlad gwannach cysylltiedig o gymuned, ymdeimlad is o ddiogelwch a llai o weithgareddau cymdeithasol, mwy afreolaidd, gyda ffrindiau. Wrth i ffurfiau llesol o drafnidiaeth leihau mewn cymdeithasau gwledig cyfoes, felly hefyd gysylltiadau plant gyda phlant ac oedolion eraill yn eu cymunedau (Holt *et al*., 2016). Mae'r erydiad hwn yn rhyddid ac ymreolaeth plant yn arwain at weld rhieni'n hebrwng eu plant yn amlach (Fyhri *et al*., 2011; Carver *et al*., 2013), gyda graddfeydd uwch o oruchwyliaeth rhieni yn ystod plentyndod yn cael eu cysylltu â lefelau uwch o orbryder ymhlith pobl ifanc yn eu glasoed (Alparone a Pacilli, 2012).

[119] Gweler adran 3.7.6.

O'r herwydd, gellid dadlau y byddai'r gallu i blant chwarae'r tu allan, trwy chwalu rhwystrau i chwarae a gostwng yr oedran pryd y gall plant chwarae'r tu allan yn rhydd o gwmni oedolion, yn helpu i leddfu'r problemau iechyd cysylltiedig hyn (McQuade *et al*., 2019; Tremblay *et al*., 2015).

Teimlo'n gartrefol

Mae adran 3.7.1 yn ystyried y llenyddiaeth ar fuddiannau llawenydd a bywiogrwydd chwarae ar gyfer ymdeimlad plant o fod yn iach, gan gydnabod hefyd, oherwydd natur waharddol chwarae yn ogystal â mannau cyhoeddus, nad yw llawenydd o'r fath yn cael ei brofi gan bob plentyn (Dumas a Nelson, 2016; Horton, 2017; McDonnell, 2019). Yn ogystal, mae chwarae'n gyffredinol yn caniatáu i chwaraewyr brofi ystod o emosiynau mewn ffrâm cymharol ddiogel, yn cynnwys bregusrwydd.[120] Trwy ddiffiniad, bydd chwarae'r tu allan a hongian o gwmpas yn digwydd yn gyffredinol draw o olwg oedolion, yn cynnwys ymchwilwyr, ac felly 'does fawr ddim yn y llenyddiaeth am y gallu i blant fynegi eu hochr fregus.

Fodd bynnag, weithiau gall y straeon y bydd plant yn eu dweud wrth ymchwilwyr ddatgelu cipolwg, fel gyda'r enghraifft o'r 'Goedwig Ysbrydion', llain o dir wedi tyfu'n wyllt oedd â cherrig beddau hefyd, arweiniodd at bob math o straeon dychrynllyd: 'Disgrifiodd un plentyn, yn fyr ei wynt, sut yr oedd o a ffrind "mor fusneslyd fel ein bod wedi ceisio codi carreg fedd i weld os oedd corff yno, ond fe newidion ni ein meddyliau a rhedeg i ffwrdd!"' (Wales *et al*., 2021, td. 189). Mae stori fel hon yn dangos sut all y dychrynllyd droi'n antur gyda chefnogaeth ffrindiau mewn trydydd lleoedd. Mae hefyd yn dangos dull galluogrwydd perthynol ar waith, gan amlygu sut all 'profiadau'n llawn llawenydd grŵp o'r fath … hybu cysylltiadau emosiynol plant gyda phobl a lleoedd' a sut y maent yn codi o 'bwysigrwydd trefniadau perthynol rhwng pobl, gwrthrychau ac amgylcheddau ar gyfer eu datblygiad o ymdeimlad o le' (*ibid*., td. 191-192). Yn nes ymlaen daeth yn amlwg, trwy sgwrs ar hap gyda pherchennog y llain o dir, ei fod yn ymwybodol bod plant yn chwarae yno a'i fod wedi bod yn ei reoli'n weithredol er mwyn cefnogi hyn.

O ran personoli lleoliadau, mae adfeddiant plant o ofod cyhoeddus fel arfer dros dro ac felly mae unrhyw bersonoli yn debyg o fod yn fyrhoedlog hefyd, gyda'r gallu i ddod yn ôl ac ailafael yn y berchenogaeth ar bob achlysur trwy negodi a chydfyw drosodd a throsodd (Soreanu a Hurducaș, 2016). Pan fydd oedolion yn talu sylw i fateroldeb chwarae plant, daw'n bosibl inni weld olion o fewn-weithrediadau chwareus plant gyda/mewn trydydd lleoedd. Gan dynnu ar waith Gayatri Spivak (2013), mae Rautio a Jokinen (2016, td. 41) yn disgrifio olion fel 'awgrymiadau materol bod rhywbeth arall yno o'r blaen'. Mae'r fath awgrymiadau'n benagored, gan ganiatáu ar gyfer llu o bosibiliadau o ran ystyr ac 'maent yn sicr o bwys, hyd yn oed os ydynt yn aml yn cael eu hystyried yn ddibwys yn absenoldeb ystyr parod, cyfleus' (*ibid*.).

Yn yr astudiaeth gan Wales *et al*. (2021) o gymdogaeth traffig isel yn Sweden, maent yn dangos sut y mae hyn, ynghyd â diwylliant sy'n cefnogi chwarae, yn cynnig y gallu i blant bersonoli lleoliadau:

> 'Roedd yn ymddangos fel bod cyfryngiad y plant a'r gymuned wedi ei arddangos iddynt wrth iddynt gerdded trwy'r pentref. Fe wnaethant gyfeirio at sut yr oedden nhw neu blant eraill wedi meddiannu a newid lleoliadau i wneud yr amgylchedd y tu allan yn fwy o hwyl i'w gilydd. Roedd hyn yn cynnwys llinellau sialc ar y palmentydd, cuddfannau a thŷ pen coeden wedi eu hadeiladu gyda neu gan blant eraill a rhwydi pêl-droed a phêl-fasged preifat wedi'u gadael i sefyll mewn ardaloedd cyhoeddus. Fe wnaethant siarad hefyd am ddiwrnodau glanhau ble byddai'r bobl leol yn "rhoi trefn" ar feysydd chwarae lleol ac yn tacluso gerddi gyda'i gilydd, gan arddangos ymdeimlad o falchder wrth ddangos i ni sut yr oedden nhw neu blant eraill wedi cyfrannu at wneud y lle yn daclusach, yn fwy deniadol neu'n syml yn fwy o hwyl' (Wales *et al.*, 2021, td. 190).

[120] Gweler adran 3.7.

Cynhesrwydd

Mae adran 3.9 yn ystyried y llenyddiaeth ar gyfeillgarwch gydag eraill. O ddiddordeb penodol i chwarae'r tu allan yw'r modd y mae'n meithrin datblygiad a chynnal rhwydweithiau cymdeithasol ar gyfer plant yn ogystal ag oedolion. Mae chwarae'r tu allan yn cynyddu rhyngweithiadau cymdeithasol gyda phlant ac oedolion lleol eraill (Kearns *et al*., 2016; Pacilli *et al*., 2013; Wales *et al*., 2021), gan leihau unigrwydd (Hooper *et al*., 2015) a chyfrannu at berthnasau cyfoedion gwell yn ogystal â llai o anawsterau gyda phlant eraill (Larouche *et al*., 2017). Yn ogystal, mae plant sy'n chwarae'r tu allan yn hybu clymau cymdeithasol rhieni gydag oedolion eraill ac yn cyfrannu at ymdeimlad pobl eraill o les cymunedol. Fel hyn, gall plant fod yn 'lud cymdeithasol' sy'n dal cymdogaethau amrywiol ynghyd (Nairn a Kraftl, 2016, td. 13), sy'n dangos sut y mae plant yn cyfranogi'n weithredol ac yn cyfrannu at rwydweithiau cymdeithasol cymunedol (gweler hefyd Juster a Leichter-Saxby, 2014).[121]

3.11.4 Y fro ddigidol fel trydydd lle

Caiff chwarae digidol, fel y rhyngrwyd, ei ddisgrifio'n aml gan ddefnyddio metafforau gofodol, gydag iaith fel seiberofod, rhithfydoedd, yr amgylchedd digidol, ystafelloedd sgwrsio. Mae metafforau gofodol o'r fath yn ymestyn i ymadroddion fel mynd *i* we*fan* neu *ar* y rhyngrwyd, sy'n cyfleu ei fod yn 'sefydlog ac unigol, ond hefyd yn ddimensiwn amgen arallfydol a hollbresennol (Graham, 2013, td. 179). Mae metafforau gofodol wedi'u beirniadu am eu pŵer perfformiadol, yn enwedig mewn dwy agwedd o bryderon llywodraethau, a amlygwyd gan Graham (2013). Y cyntaf o'r rhain yw bod ystyried y rhyngrwyd fel gofod ffisegol, ffiniedig yn awgrymu y gellir ei reoleiddio gan lywodraethau tiriogaethol.[122] Yr ail yw, o ran eithrio a chydraddoldeb, bod mynd i'r afael â'r 'gagendor digidol' yn troi'n ddim ond mater o sicrhau argaeledd y caledwedd angenrheidiol a chysylltedd yn hytrach nag anghydraddoldebau ehangach (Graham, 2013).

Fodd bynnag, os byddwn yn ystyried gofod fel elfen rwydweithiol, gymhleth ac sydd wastad yn cael ei gynhyrchu trwy gysylltiadau a gweithredoedd y rheini sy'n ei ddefnyddio ac yn ei gynhyrchu, yna daw'n bosibl gweld sut y mae metafforau gofodol yn ddefnyddiol, a gallwn ddechrau ystyried ecolegau chwarae digidol perthynol plant (Marsh *et al*., 2020). Fel y noda Grimes (2021, td. 7):

> 'Tra bo gwahaniaethau pwysig rhwng chwarae rhithiol a'r byd go iawn, mae mynnu bod y gwahaniaethau hyn yn cynrychioli rhyw fath o agendor gwrthwynebol yn ein hatal rhag creu dealltwriaeth hanesyddol, cyd-destunol manylach o chwarae plant cyfoes a'r wleidyddiaeth sy'n ei amgylchynu. Mae'n tynnu ein sylw draw oddi wrth y ffaith, pan gaiff gofodau eu dylunio a'u dosrannu ar gyfer chwarae plant, boed yn y fro ddigidol neu yng nghornel parc cyhoeddus, maent yna'n destun rhethreg, apeliadau emosiynol, amwyseddau, a dadleuon. Yn fyr, maent yn rhannu llawer o'r un wleidyddiaeth waelodol.'

[121] Mae pennod 4 yn ystyried yn fanylach y llenyddiaeth ar glymau cymdeithasol o'r fath.

[122] Gweler, er enghraifft, yr adran ar blant a'r rhyngrwyd ym mhennod 2, adran 2.3.6.

Mae fframwaith Colvert (2021) o bosibiliadau chwareus mewn byd digidol yn gweithio gyda'r cydberthnasau aml-sgalar ymysg:

'• Pobl, yn cynnwys arferion cymdeithasol a chyrff;
• Cynnyrch, yn cynnwys arteffactau (e.e. teganau, apiau) a rhwydweithiau;
• Lleoedd, sy'n lleoli pobl a chynnyrch mewn gofodau uniongyrchol a safleoedd amlgyfrwng byd-eang' (Colvert, 2021, td. 14).

Mae bywydau digidol ac annigidol plant wedi'u cydblethu mor agos (Bailey, 2021; Burke, 2013; Ruckenstein, 2013; Stevens *et al*., 2017; Wilson, 2016), fel bod y 'llif rhwng ar-lein, all-lein, yr ysgol, y cartref, dysgu ffurfiol a chwarae yn rhan o frethyn bob dydd bywydau plant' (Marsh *et al*., 2020, td. 102). I rai plant anabl a niwrowahanol, mae gwrthgyferbyniad amlycach rhwng cymdeithasoldeb ar-lein ac all-lein, ac efallai bod dibyniaeth gryfach ar rwydweithiau ar-lein (Ringland, 2019). Yn y modd hwn, mae'n bosibl ystyried bydoedd chwarae rhithiol plant ac agweddau eraill o'u bywydau digidol fel trydydd lleoedd gwasgaredig, cysyniad sydd wedi ei fabwysiadu'n ehangach mewn ymchwil digidol (Steinkuehler a Williams, 2006; Wexler ac Oberlander, 2017; Williams a Kim, 2019).

Mae gofodau digidol rhwydweithiol yn amrywiol ac mae ganddynt y potensial ar gyfer eithrio a niwed, yn union fel gofodau all-lein.[123] Mae Stevens *et al*. (2017) yn nodi bod gan bobl ifanc yn eu glasoed, sy'n byw mewn cymdogaethau tlawd sydd wedi'u nodweddu gan drais a gweithgarwch sy'n ymwneud â chyffuriau, fynediad cyfyngedig i drydydd lleoedd all-lein ac felly bod gan drydydd lleoedd ar-lein y potensial i 'ddarparu budd personol yn ogystal â chymdeithasol, gan gyfrannu at gysylltioldeb unigol ac ymdeimlad o noddfa tra'n hyrwyddo cyfrifoldeb dinesig, cynnal a chadw cymunedol, ac adfywio' (Stevens *et al*., 2017, td. 951). Fodd bynnag, mae eu hastudiaeth yn dangos, yn hytrach na gwneud yn iawn am anhrefn yn y gymdogaeth, bod y platfformau cyfryngau cymdeithasol yn ei chwyddo. Gallai tensiynau all-lein gael eu megino trwy negeseuon a hefyd trwy dudalennau 'bro' gwahanol. Yn yr un modd, roedd aflonyddu rhywiol yn fynych, a gallai bwlio a chellwair neu aflonyddu rhywiol ar-lein orlifo'n rhwydd yn drais all-lein (Stevens *et al*., 2017).

Er nad ydym yn diystyru'r potensial ar gyfer niwed, rydym yn adolygu'r llenyddiaeth ar sut y gall rhithfydoedd a gemau digidol cysylltiedig eraill gefnogi lles plant trwy eu cymdeithasoldeb cynhenid (Carter *et al*., 2020; Markey *et al*., 2020; Robertson, 2021). Mae gemau megis Minecraft (Bailey, 2016, 2021), Club Penguin (Marsh, 2012) neu Habbo (Ruckenstein, 2013) yn ymwneud ag adeiladu a chwarae mewn rhithfyd, ac felly mae'r cysyniad o drydydd lle yn berthnasol iawn; yn wir, mae'r disgrifiad o rhithfydoedd a ddefnyddir gan Bailey (2021, td. 56), yn ei astudiaeth o grŵp o blant sy'n chwarae Minecraft mewn clwb ar ôl ysgol yn yr ysgol, yn 'drydydd lleoedd rhithiol, gweledol, tri dimensiwn … sy'n caniatáu i unigolion ryngweithio gyda rhithdirwedd a gyda chwaraewyr eraill'. Gan dynnu ar syniadau Deleuze a Guattari (1988), mae Bailey yn dangos sut yr oedd y gêm ei hun a'r rhithfydoedd a greodd y plant gyda hi, yn rhan o 'gasgliad peirianyddol' o'r trydydd lleoedd ar-lein ac all-lein ynghyd â'r chwaraewyr, yr ymchwilydd fel oedolyn, yr ystafell ddosbarth a'i hystyron cefndirol, y camera GoPro a ddefnyddiwyd fel offeryn ymchwilio ac a ddefnyddiwyd hefyd gan y plant yn eu chwarae, ac eraill absennol (yn cynnwys cyfeiriadau diwylliannol, gweithgareddau ar-lein eraill y plant fel eu sianelau YouTube, digwyddiadau yn eu bywydau y tu allan i'r clwb). Mae Bailey (2021, td. 222) yn amlygu grym y gêm ei hun a'i gallu i weithredu fel 'y glud rhithiol oedd yn dal y clwb a'r grŵp ynghyd', ble roedd adeiladu parhaus 'Banterbury' yn 'gysylltiedig â digwyddiadau, profiadau a syniadau cyffredin, oedd yn sbarduno cofion ac atgofion am adegau yn y gorffennol a dreuliwyd yn y gofod a gydadeiladwyd a'r ystafell ddosbarth ei hun' (*ibid*.).

[123] Nid ydym yn delio yma gyda risgiau a niwed posibl gofodau ar-lein fel seiberfwlio, secstio ac aflonyddu rhywiol, llithio a meithrin perthynas amhriodol o natur rywiol, pornograffi ar-lein, hacio a seiberdroseddu a radicaleiddio (Gottschalk, 2019; Livingstone *et al*., 2017); mae'r rhain wedi'u hadolygu ym mhennod 2, adrannau 2.3.1 a 2.3.6.

Y tu hwnt i rithfydoedd, gall y cysyniad o drydydd lle fod yn gymwys hefyd i blatfformau cyfryngau cymdeithasol ac i gemau fideo eraill sydd un ai ar-lein neu sydd â phresenoldeb ar-lein. 'Maent yn fannau cyfarfod ar gyfer plant a phobl ifanc, yn blatfformau ar gyfer cymdeithasoldeb … bydd plant yn hongian o gwmpas ar y Rhyngrwyd yn union fel y byddant y tu allan iddo' (Ruckenstein, 2013, td. 482). Mae Curti *et al*. (2016) yn awgrymu ei bod yn bosibl bod y rhyngrwyd, y gêm fideo, a'r ystafell sgwrsio wedi disodli'r strydoedd, alïau a pharciau fel *milieux* gofodol plentyndod, a reolir fawr ddim, ar gyfer 'ffurfiad gweithredol ac affeithiol rhwydweithiau cymdeithasol' (td. 183), lluniad sy'n gweddu'n dda gyda'r cysyniad o drydydd lle. Mae ffrindiau plant ar-lein yn tueddu i fod yr un rhai ag y maent yn eu hadnabod all-lein, ac mae cael nifer o gysylltiadau'n golygu ei bod hi'n hawdd cael hyd i bobl i chwarae gyda nhw mewn gemau ar-lein fel Fortnite (Carter *et al*., 2020). Fel gyda'r adran ar chwarae'r tu allan uchod, rydym wedi trefnu'r llenyddiaeth ar ofodau digidol fel trydydd lleoedd gan ddefnyddio'r pum nodwedd o drydydd lleoedd a grynhowyd yn Hooper *et al*. (2015). Gan fod y cysyniad o drydydd lle yn seiliedig nid yn unig ar werth bywyd y tu hwnt i oblygiadau bob dydd ond hefyd ar gymdeithasoldeb, mae'r adran hon yn canolbwyntio ar fannau chwarae digidol rhwydweithiol plant.

Gwreiddiedigrwydd

Mae defnyddwyr rheolaidd gemau digidol cysylltiedig neu'r cyfryngau cymdeithasol yn datblygu gwybodaeth fanwl o'r llu o gemau a phlatfformau (yn cynnwys y rheini y tu hwnt i'r enwau adnabyddus yn llawer o'r ymchwil), yn enwedig eu hiaith, chwedlau, mythau a defodau (Robertson, 2021), a thrwy hynny'n ennyn ymdeimlad o les trwy berthyn. Mae Bailey (2021) yn siarad am sut yr oedd gan rai o'r plant yn ei glwb Minecraft ar ôl ysgol lawer mwy o wybodaeth am fanylion y gêm nag oedd ganddo ef, ac y gallent ddefnyddio hyn i'w ddarbwyllo i newid modd, weithiau, o'r Modd Creadigol i'r Modd Goroesi, gan roi gwahanol opsiynau iddynt, er enghraifft, i gyfnewid, i rithffurfiau hedfan ac i atal chwaraewyr eraill rhag epilio gormod o anifeiliaid ac arafu'r gêm. Dangosodd y plant gynefindra gydag iaith chwarae digidol, peth o hyn yn benodol i Minecraft, ac elfennau eraill oedd ddim, er enghraifft 'plagio' (ymddygiad gwrthgymdeithasol) ac 'epilio' (creu, er enghraifft, anifeiliaid). Mae Marlatt (2020, td. 6) hefyd yn dynodi pwysigrwydd haenau geirfa Fortnite ac arferion disgyrsiol cysylltiedig sy'n angenrheidiol er mwyn 'meddwl, siarad, actio fel, a chael eich adnabod fel chwaraewr Fortnite', fel 'port-a-fort', 'game packs', 'skins', 'harvesting tools', 'supply drops', 'llama loots' a llawer mwy, gaiff eu cyflawni trwy symudiadau a strategaethau o fewn y gêm.

Mae chwarae Club Penguin yn galw am 'y ddawn i lywio trwy sgrîn amlfodd, gymhleth' (Marsh, 2012, td. 81). Mae anfon cardiau post at ffrindiau newydd posibl yn llai uniongyrchol na chais syml, ac yn caniatáu i bobl ddarllen proffiliau cyn derbyn, un o'r arferion sy'n helpu i greu ymdeimlad o 'normalrwydd ac ymddiriedaeth mewn rhyngweithiadau cymdeithasol [gaiff] eu hadeiladu trwy arferion a defodau ac anfon cardiau post, negeseuon, a gwenog-luniau (*emoticons*)' (Marsh, 2012, td. 81). Yn yr un modd, mae arferion cyffredin mewn perthynas â rhithffurfiau dieithr yn cynnwys anwybyddu negeseuon, taflu peli eira a dweud wrthyn nhw i adael llonydd ichi.

I blant awtistig, gall grwpiau trafod ar-lein, blogiau a blogiau fideo sy'n ymwneud â thema gyffredin (yn yr enghraifft hon, coschwarae a dilynwyr cysylltiedig) gynnig gofod cyfarwydd ble caiff pwysau cyswllt cymdeithasol wyneb-yn-wyneb ei leihau, ble mae'r angen i ddehongli iaith gorfforol a mynegiant wyneb yn llai a ble gall y ddawn i olygu roi ymdeimlad o reolaeth a lleihau pryder cymdeithasol (Leyman, 2022).

Adfeddiant

Mae'r mater o bwy sy'n perthyn ac i ba raddau'n codi cwestiynau ynghylch cynhwysiant ac eithrio mewn bydoedd ar-lein yn ogystal ag all-lein. Mae astudiaeth Marsh (2011, 2012) o chwaraewyr Club Penguin yn amlygu sut y mae statws all-lein yn llifo'n ffurfiau o gyfalaf ym myd Club Penguin. Mae'r rheini sy'n defnyddio'r fersiwn am ddim yn cael eu gwahanu'n amlwg oddi wrth y rheini sy'n gallu prynu dillad, 'puffles' ac ategolion ar gyfer eu higlŵau, gan greu mathau tebyg o gyfalaf cymdeithasol â'r hyn geir all-lein, yn enwedig gan y gall aelodau sy'n talu i fynychu digwyddiadau i aelodau'n unig. Y tu hwnt i hyn, caiff cyfalaf diwylliannol ei greu trwy wybodaeth am sut i chwarae'r gêm, sy'n haws oherwydd cyfalaf cymdeithasol. Roedd y rheini oedd â'r gallu i brynu

aelodaeth ac eitemau ychwanegol (cyfalaf economaidd) yn ei chael yn haws felly i greu ffurfiau eraill o gyfalaf ac roedd ganddynt fwy o ffrindiau yn y byd hwnnw na rhai oedd heb. Mae'r penderfyniad i dderbyn cais i fod yn ffrindiau gyda rhywun yn cynnwys edrych ar eu proffil, ac mae'n hawdd gweld chwaraewyr 'plaen', y rheini sy'n defnyddio'r fersiwn am ddim ac sydd ddim yn prynu propiau ychwanegol. Er bod y plant a holwyd yn astudiaeth Marsh yn honni nad oedd hyn yn gwneud unrhyw wahaniaeth iddyn nhw, fe ddywedon nhw hefyd y byddai'r mwyafrif o bobl eraill yn llunio barn yn seiliedig ar y mathau hyn o gyfalaf, gan awgrymu efallai gydnabyddiaeth o'r annhegwch. Yn yr astudiaeth, roedd y nifer o ffrindiau oedd gan gyfranogwyr yn perthyn yn uniongyrchol i'r eitemau ychwanegol yr oeddent yn eu defnyddio.

I'r plant awtistig yn astudiaeth Ringland (2019) o Autcraft, roedd y plant yn teimlo bod ganddynt hawl i fod yno, ac y gallent addasu a phersonoli'r gofod. Mae Autcraft yn weinydd gwe lled-breifat ar Minecraft ar gyfer plant awtistig a'u teuluoedd sydd hefyd â chysylltiadau i blatfformau eraill fel Youtube, Twitch, Facebook ac X (Twitter gynt). Yn aml, nid yw'r fath ymdeimlad o berthyn yn amlwg mewn sefyllfaoedd chwarae all-lein ble mae amgylcheddau cymdeithasol, diwylliannol a ffisegol wedi'u dylunio ar gyfer plant niwronodweddiadol ac felly'n cyfyngu ar allu plant niwrowahanol i chwarae. Yn Autcraft, gallant gyfranogi mewn ffurfiau cymdeithasol o chwarae oherwydd bod y gofod yn eu croesawu, sy'n herio'r meddwl bod plant awtistig yn analluog o'r fath chwarae (Ringland, 2019).

Pan fydd chwaraewyr yn torri'r confensiynau, sy'n aml yn fud, ar gyfer ymddwyn, gallant wynebu cerydd llym. Mae Bailey (2021) yn adrodd hanes digwyddiad o 'blagio' yn Minecraft ble y gwnaeth un o'r chwaraewyr ddifetha llithrennau dŵr yr oedd chwaraewyr eraill wedi'u hadeiladu ac epilio llawer o fleiddiaid, gan arafu'r gêm. Mae trawsgrifiad y drafodaeth ddilynodd hyn yn dangos sut oedd y plant yn teimlo'n gryf am ffyrdd priodol i ymddwyn a chafodd gwahanol ffyrdd i ymateb eu nodi, o emosiwn cryf, yr awydd i gosbi'r troseddwr (gan gynnwys eu gwahardd o'r clwb) a defnyddio cyfeiriadau diwylliannol soffistigedig fel hiwmor i dawelu'r sefyllfa.

Ar yr un pryd, gellir ennyn ymdeimlad o berthyn trwy ymdrechion ar y cyd a defodau a rennir. Mae Bailey (2016) yn disgrifio defnydd doniol parodïau o ganeuon, er enghraifft i dynnu coes chwaraewr arall (oedd yn sicr yn ei ymdeimlad o berthyn) am greulondeb tybiedig tuag at ddafad oedd wedi ei charcharu mewn 'gwesty i ddefaid'. Yn yr astudiaeth hon, roedd y plant gyda'i gilydd yn yr un ystafell tra'n chwarae Minecraft ar liniaduron unigol. Dechreuodd un plentyn ganu 'Free the sheep' ar alaw 'Do They Know It's Christmas' (Geldof ac Ure, 1984) a chwarddodd y chwaraewyr eraill ac ymuno yn y gân, gan chwarae gyda'r geiriau a chreu ymdeimlad o gymuned ac o berthyn, gan dynnu coes y chwaraewr oedd wedi 'carcharu' defaid yn y tyrau, yn chwareus, ac yn rymus, ond gan wahanu'r chwaraewr 'creulon' o'r grŵp dros dro. Mae Bailey (2016, td. 68) yn nodi 'anghysondeb drygionus wrth ddefnyddio cân oedd yn wreiddiol am newyn byd-eang at y pwrpas cymharol wamal o amlygu helynt dychmygol dafad wedi ei phicseleiddio'. Roedd yr un grŵp o blant hefyd yn aml yn canu (ac addasu) 'Everything is Awesome' o'r ffilm Lego (Tegan a Sarah, 2014) 'fel dathliad cynhwysol ar gyfer cymuned y clwb' (Bailey, 2016, td. 69).

Enghraifft arall o astudiaeth Marsh (2011, 2012) yw pan fydd rhithffurfiau yn y Club Penguin yn ymuno â'i gilydd ar fynydd rhew a cheisio ei droi drosodd trwy ddrilio i mewn iddo neu neidio i fyny ac i lawr arno, yn aml gydag ymadroddion a rennir wedi'u teipio fel 'Trowch o!'. Mae defodau o'r fath yn creu ymdeimlad o berthyn.

Adfywiad

Un o atyniadau safleoedd rhwydweithio cymdeithasol a chwarae digidol cysylltiedig ar gyfer plant hŷn yn benodol yw y gallant gynnig cyfleoedd ar gyfer cymdeithasoldeb cyfoedion all 'osgoi'r ffiniau cymdeithasol a gofodol a osodir gan rieni ac addysgwyr' (Wilson, 2016, td. 285; gweler hefyd Colvert, 2021; Ruckenstein, 2013). Gall hyn fod yn arbennig o wir am blant sy'n derbyn gofal, y mae llawer ohonynt yn symud yn aml ac sydd, o ganlyniad, yn ei chael yn anodd cynnal cysylltiadau cymdeithasol heblaw am drwy'r cyfryngau cymdeithasol a chwarae gemau fideo. Yma, gall mynediad i'r rhain a phlatfformau ar-lein eraill fel YouTube (ar gyfer cerddoriaeth yn

ogystal â fideos) gyfateb â math o hunanofal, gan helpu pobl ifanc i 'ddelio gyda gorbryder … a hefyd i ffurfio cilfach gyfannedd ble y gallant "fod" mewn amgylchiadau anodd … weithiau, ystyriwyd bod y technolegau hyn yn cynnig noddfa, mannau y canfuwyd eu bod yn fwy diogel na'r amgylcheddau cyfagos' (Wilson, 2016, td. 290).

Wrth gydnabod y ddrysfa o drydydd lleoedd all-lein ac ar-lein, mae Arvidsen a Beames (2019) yn trafod sut y mae'r noddfeydd y bydd plant yn eu ceisio all-lein yn caniatáu ymryddhau oddi wrth leoedd cyntaf ac ail leoedd ond dal i fod yn gysylltiedig trwy eu ffonau. Gallai hyn fod ar gyfer cysylltu gyda ffrindiau neu'r teulu (ar eu telerau hwy) a gallai hefyd fod ar gyfer gwrando ar gerddoriaeth ar blatfformau ffrydio mewn ffyrdd sy'n ychwanegu at yr ymdeimlad o noddfa.

Teimlo'n gartrefol

Mae adeiladu rhithfydoedd a chreu cynnwys ar gyfer safleoedd rhwydweithio cymdeithasol yn caniatáu i blant bersonoli'r gofod a'i wneud yn lle iddyn nhw (Hooper *et al*., 2015; Leyman, 2022). Atyniad Habbo, er enghraifft, yw'r cyfle i drin a thrafod a rheoli gofod, yn aml mewn ffyrdd sydd ddim ar gael all-lein oherwydd rheolaeth oedolion dros amser a gofod. Mae adeiladu eich ystafelloedd preifat eich hun a'u dodrefnu (gydag eitemau sydd un ai wedi'u prynu neu eu cyfnewid) yn caniatáu ar gyfer personoli gofodau a'r cyfle i wahodd ffrindiau i'ch ystafell (Ruckenstein, 2013). Er hynny, fel gyda thrydydd lleoedd all-lein, mae pŵer oedolion ac yn enwedig cyfalaf yn fythol bresennol ac mae'n bosibl nad yw buddiannau busnes crewyr gemau a phlatfformau bob amser yn alinio gyda rhai'r plant (Colvert, 2021; Grimes, 2015, 2021; Marsh, 2012; Ruckenstein, 2013).

Yn ogystal, gall trydydd lleoedd digidol gynnig cyfle i blant fynegi elfennau bregus eu cymeriad mewn nifer o wahanol ffyrdd. Mae pobl ifanc yn eu glasoed yn tueddu i ddefnyddio sianelau cyfathrebu uniongyrchol a phreifat ar gyfer hunanddatgelu (er enghraifft, platfformau negeseua uniongyrchol neu negeseua diymdroi fel Snapchat). Mae hunanddatgelu yn gofyn am fynegi bregusrwydd, a gall helpu i ryddhau teimladau cronedig, hybu agosrwydd a lleihau gofid ac emosiynau negyddol eraill (Yau a Reich, 2018).

Mae astudiaeth Bailey (2021) o glwb ar ôl ysgol Minecraft yn sôn am adeg ble mae un o aelodau poblogaidd y grŵp yn actio allan ei 'ofn parlysol' llwyr (td. 215) o Endermen yn y gêm Minecraft (yr oedd wedi siarad amdano o'r blaen), gan sgrechian a gwthio ei gadair o'r ffordd, rhedeg oddi wrth y sgrîn a mynd yn belen ar lawr. Mae'n dod at ei hun yn gyflym wrth i weddill y grŵp ystyried bod yr ofn yn ddoniol ac yn dechrau tynnu ei goes, gan gynnig ffordd yn ôl i'r gêm iddo yn gystal ag i'r grŵp. Mae trafodaethau'r grŵp hefyd yn cwmpasu pynciau fel marwolaeth ac addysg rhyw.

Un cyfle allweddol mewn trydydd lleoedd digidol yw'r cyfle i chwarae gyda hunaniaeth. Canfu Bucknell Bossen a Kottasz (2020) bod plant glaslencynnaidd a phlant yn eu glasoed sy'n creu eu cynnwys eu hunain ar safleoedd rhwydweithio cymdeithasol fel TikTok yn gwneud hynny er mwyn ehangu eu rhwydweithiau cymdeithasol, i arddangos eu creadigedd ac i arbrofi gyda'u hunaniaeth. Mae Ruckenstein (2013) yn nodi sut y gall plant, yn Habbo, fod yn iau neu'n hŷn, a chwarae rolau proffesiynol.

Gall chwarae gyda hunaniaeth gynnwys dad-diriogaethu bwriadol chwareus o hunaniaeth all-lein yn ogystal â chyfle i arbrofi, yn gymharol ddiogel, gydag egin-hunaniaeth. Er enghraifft, caiff safleoedd rhwydweithio cymdeithasol LGBTWQIA+ eu hystyried yn drydydd lleoedd pwysig gan bobl ifanc sydd ddim yn heterorywiol ble y gallant 'archwilio rhywioldeb a rhywedd a chyfranogi mewn ffurfiau o greu bydoedd cwiar' (Robards *et al*., td. 153) a llywio trwy eu hunaniaethau (Downing, 2013).

Mae Ringland (2019) yn siarad am sut y gall plant niwrowahanol ac anabl arbrofi gyda hunaniaeth eu rhithffurf yn Autcraft gan, o bosibl, ddianc rhag gwahaniaethu ac eithrio cymdeithasol all-lein. Mae Autcraft (yn yr un modd â Minecraft) yn caniatáu i blant greu bydoedd sydd ddim yn gor- neu dan- ysgogi'r plant hynny sydd ag anawsterau prosesu'r synhwyrau (er enghraifft, gallu rheoli disgleirdeb y sgrîn a lefel y sain), ac nid yw cymdeithasu gydag eraill yn gofyn am gyswllt llygaid neu gyffyrddiad corfforol.

Cynhesrwydd

Mae'r cysyniad o 'gyfeillgarwch' yn dueddol o niwlo o'i gymhwyso i berthnasau ar-lein. Er enghraifft, mae Facebook yn defnyddio'r term 'ffrind' i ddisgrifio unrhyw gysylltiad, waeth pa mor bell. Mewn mannau digidol cysylltiedig, mae plant yn chwarae gyda'u ffrindiau all-lein yn ogystal â'r ffrindiau y maent wedi cysylltu â nhw ar-lein ac nad ydynt erioed wedi cwrdd â nhw all-lein. Er hynny, yn eu hadolygiad o'r llenyddiaeth ar gyfeillgarwch ar-lein plant yn eu glasoed, canfu Yau a Reich (2018) bod nodweddion allweddol cyfeillgarwch a geir yn y llenyddiaeth ar gyfeillgarwch all-lein yn amlwg hefyd mewn cyfeillgarwch ar-lein, sef hunanddatgelu, dilysiad, cwmnïaeth, cefnogaeth gyfryngol, gwrthdaro, a datrys gwrthdaro. Ar yr un pryd, mae cymhlethdodau perthnasau all-lein yn cael eu hadlewyrchu hefyd ar-lein, gaiff eu cymhlethu ymhellach gan wahanol gonfensiynau cymdeithasol, pobl eraill anweladwy a'r posibilrwydd bythol bresennol o gael eu camddeall mewn cyfathrebiadau ar-lein, ynghyd â mympwyon algorithmau a mydryddiaeth poblogrwydd (Colvert, 2021).

Serch hynny, mae hyd yn oed y chwaraewyr ieuaf yn dangos eu bod yn deall arlliwiau cyfathrebu mewn ffyrdd nad ydynt, efallai, yn amlwg i oedolion. Er enghraifft, yn astudiaethau Marsh (2011, 2012) o blant pump i wyth mlwydd oed yn chwarae Club Penguin, roedd yn amlwg bod rhyngweithio cymdeithasol yn rhan allweddol o'r gêm. Un enghraifft yw ble bydd chwaraewyr yn gosod eu rhithffurfiau mewn perthynas ag eraill. Mewn sefyllfaoedd poblog 'doedd fawr ddim trefn i hyn, ond mewn mannau eraill, roedd rhithffurfiau yn parchu pellter cymdeithasol oni bai ei bod yn amlwg eu bod eisiau symud neu chwarae gyda'i gilydd, un ai mewn parau neu grwpiau, rhywbeth oedd yn gofyn am sgiliau llywio. Yn yr un modd, roedd defodau cyfarch a ffarwelio, unwaith eto'n aml trwy osod neu leoli rhithffurfiau.

Mewn enghraifft arall, mae Bailey (2021) yn adrodd hanes un o'r chwaraewyr mewn clwb Minecraft ar ôl ysgol yn creu carreg fedd ar gyfer ei geffyl oedd wedi marw. Mae'r plant eraill i gyd yn ymgasglu o amgylch y garreg fedd gan ail-greu ffurfioldeb angladd, gan ddewis y geiriad ar gyfer y garreg fedd, taflu rhosod ar y bedd, mynegi eu cydymdeimlad a thraddodi areithiau.

3.11.5 Mannau 'naturiol'

Cyflwynodd chwiliad cychwynnol mewn cronfa ddata academaidd am y geiriau 'plant' a 'natur' yn y grynodeb o erthyglau academaidd a adolygwyd gan gymheiriaid ac a gyhoeddwyd yn y pum mlynedd ddiwethaf dros 8,000 o ganlyniadau; fe wnaeth ei gulhau trwy ychwanegu'r term 'chwarae' yn y grynodeb gyflwyno 600. Er na fyddai llawer o'r rhain yn uniongyrchol berthnasol i'r adolygiad hwn, mae yn arwydd o'r lefel o ddiddordeb ymchwilio yn y pwnc hwn. Yn gyffredinol, mae'r llenyddiaeth yn mynegi pryder bod plant yn colli eu cysylltiad gyda natur, yn bennaf trwy drefoli cynyddol ac atyniad y cyfryngau digidol, ac y bydd hyn yn achosi canlyniadau difrifol ar gyfer eu hiechyd yn ogystal ag ar gyfer iechyd y blaned (Charles a Louv, 2009, 2020; Edwards *et al*., 2020; Frumkin *et al*., 2017; Larson *et al*., 2019; Louv, 2005; Moss, 2012).

Nid yw pryderon o'r fath yn newydd a gellir eu gweld ym mudiad parciau cyhoeddus oes Fictoria yng nghanol i ddiwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg, a gododd mewn ymateb i dwf trefi a dinasoedd diwydiannol a phryder ynghylch iechyd a moesau poblogaethau dosbarth gweithio (Lambert, 2014). Gwelir pryder tebyg am effeithiau trefoli yn ail hanner yr ugeinfed ganrif, er enghraifft ym mhrosiect clasurol Kevin Lynch 'Growing Up in Cities', a gefnogwyd gan UNESCO, yng ngwaith daearyddwyr fel Roger Hart (1979) a Robin Moore (1986), ac ailymweliad Louise Chawla gydag ymchwil gwreiddiol Lynch, a gefnogwyd hefyd gan UNESCO (Chawla, 2002). Mae pryderon mwy diweddar wedi cynnwys effaith technolegau digidol ar fywydau plant (Edwards *et al*., 2020; Larson *et al*., 2019; Louv, 2005).

Mae adolygiadau systematig o fuddiannau cyswllt plant gyda natur yn nodi eu bod yn amrywio o ran ansawdd, gyda diffyg cysondeb o ran mesuriadau a chyfryngau canlyniadau, nodweddion cyfranogwyr, diffiniadau o 'natur', ymyriadau ac amser a dreulir mewn amgylchiadau naturiol (Dankiw *et al*., 2020; Gill, 2014b; McCormick, 2017; Tillmann *et al*., 2018), ac maent wedi'u beirniadu am ddibynnu ar hunanadrodd, peidio defnyddio grwpiau rheolydd, peidio caniatáu ar gyfer ffactorau dryslyd a pheidio cynnal astudiaethau dilynol (Roberts *et al*., 2019), am risg rhagfarn (Mygind *et al*., 2021) ac am gynnal astudiaethau trawstoriadol yn bennaf yn hytrach nag astudiaethau arhydol (Tillmann *et al*., 2018). Mae rhai'n edrych ar gyswllt gyda natur, eraill ar weithgareddau strwythuredig ac eraill ar chwarae mewn amgylcheddau naturiol (Gill, 2014b). Dylid nodi hefyd nad oes gan bob plentyn gydnawsedd â natur, er enghraifft, mae rhai'n teimlo bod coetiroedd yn ddychrynllyd neu'n glawstroffobig, yn aml oherwydd diffyg cynefindra neu ofn gaiff ei basio ymlaen gan rieni, ond hefyd mewn modd mwy cadarnhaol, mewn cysylltiad â'u mythau, eu chwedlau a'u chwarae anturus eu hunain (Lisewski-Hobson a Watkins, 2019; Milligan a Bingley, 2007; Roberts *et al*., 2019).

Er hynny, er bod rhai ffynonellau'n cymell gofal wrth ddehongli canlyniadau ac achosiaeth, mae'n bosibl dynodi a chrynhoi o bob adolygiad rywfaint o dystiolaeth ar gyfer cydberthnasau o fod yn ogystal â chwarae mewn amgylcheddau naturiol fel:

- gweithgarwch corfforol, ffitrwydd a datblygiad sgiliau echddygol, creadigedd, a buddiannau cymdeithasol ac emosiynol (Dankiw *et al*., 2020);
- adferiad talu sylw, cof gweithredol, cysylltiadau cymdeithasol, hunanddisgyblaeth, gwella ymddygiad a symptomau ADHD, gwella perfformiad academaidd, cynnig rhyddhad rhag straen (McCormick, 2017);
- affaith cadarnhaol (a negyddol weithiau), hunan-barch a hyder, lleihau straen ac adferiad, buddiannau cymdeithasol a gwytnwch (Roberts *et al*., 2019);
- perthnasau positif, ymddygiadau cymdeithasol ymaddasol, gallu cymdeithasol, rheoleiddio a mynegi emosiwn, ataliaeth ymddygiadol, meddwl am yr hunan, cyfaddasiad cymdeithasol-emosiynol cyffredinol, a symptomau awtistiaeth ac ADHD, cof gweithredol, a hefyd ymgolli dyfnach a hirach mewn chwarae (Mygind *et al*., 2021);
- symptomau ADHD, iechyd meddwl cyffredinol, llai o straen, gwytnwch, ansawdd bywyd perthnasol i iechyd (Tillmann *et al*., 2018);
- gwybodaeth amgylcheddol ac agweddau sydd mwy o blaid yr amgylchedd fel oedolyn (Gill, 2011, 2014b).

Er nad yw wedi ei gwmpasu yn yr adolygiadau systematig hyn, mae rhai astudiaethau wedi awgrymu cysylltiad rhwng amser rheolaidd a dreulir mewn gofodau gwyrdd ac achosion is o fyopia (byr-olwg) mewn plant (Dadvand *et al*., 2016; Lingham *et al*., 2021; Sherwin *et al*., 2012). O ran chwarae draw oddi wrth oedolion, canfu Bauer *et al*. (2022) bod amgylcheddau naturiol yn fforddio cyfleoedd ar gyfer chwarae mewn mannau cyfrinachol a chudd gyda llai o reolau a osodir gan oedolion a ble y gallant gyfranogi'n weithredol mewn creu bydoedd newydd gyda'u microddiwylliannau eu hunain o reolau a rolau, gan hwyluso dysgu cymdeithasol.

Yn astudiaeth Conn (2015) o atgofion awduron awtistig o'u plentyndod yn eu bywgraffiadau, cyfeiriwyd at natur gan bron bob awdur fel rhywle all gynnig hoe rhag 'sŵn siarad a symud pobl' (Conn, 2015, td. 1198) a ble roedd rhythmau rhagweladwy, er enghraifft, tonau'r môr, neu archwilio pryfetach, gweiriau ac yn y blaen yn cynnig ymdeimlad o lonyddwch, cysondeb a diogelwch. Canfu un o'r awduron gyffelybiaethau rhwng natur ac awtistiaeth yn 'y chwifiadau gaiff eu hachosi gan y gwynt, diffyg ymateb natur i amgylchiadau cymdeithasol a'i ddiffyg lleferydd' (*ibid*.).

Yn ei hadolygiad, mae Chawla (2015, td. 435) yn cysylltu buddiannau cyswllt â byd natur cyfagos gyda deg dawn graidd Nussbaum:

‘• Bywyd: … cyfradd genedigaethau uwch, marwolaethau babanod is;

- Iechyd corfforol: … graddfeydd is o asthma ac alergeddau mewn rhai lleoliadau, cynhyrchu Fitamin D o olau’r haul, cysgod rhag aramlygiad gormodol i’r haul, gwell cyd-drefniant echddygol a chydbwysedd, mwy o weithgarwch corfforol cymedrol i egnïol, pwysau iachach, mynegai màs y corff mwy sefydlog;
- Cywirdeb corfforol: … mwy o gerdded a seiclo ar strydoedd gwyrdd neu ger parciau, archwilio a thrin a thrafod yr amgylchedd yn rhydd;
- Y synhwyrau, dychymyg a meddwl: … gwell canolbwyntio, llai o ddiffyg talu sylw a byrbwylltra, chwarae dychmygus, defnydd dyfeisgar o rannau rhydd natur, profiadau amlsynhwyraidd cyfoethog yn y byd naturiol;
- Emosiynau: … datblygiad ymlyniadau â lle, profiadau o feistrolaeth amgylcheddol, encilion gwyrdd ar gyfer adferiad emosiynol, llai o iselder, llai o ofid seicolegol, llai o straen, ymdeimlad cryfach o egni;
- Rheswm ymarferol: … cyfranogi mewn gwerthuso a chynllunio amgylcheddau iach;
- Cysylltiad: … chwarae cymdeithasol mwy cydweithredol a chreadigol;
- Rhywogaethau eraill: … aramlygiad uniongyrchol i’r byd naturiol;
- Chwarae: … mwy o chwarae’r tu allan mewn cymdogaethau gwyrdd, mwy o chwarae creadigol mewn lleoliadau naturiol;
- Rheolaeth dros eich amgylchedd: … rhyddid i feddiannu tir sydd heb ei ddatblygu sydd ddim yn cael ei reoli gan oedolion, cael eu cynnwys mewn cynllunio a dylunio cyfranogol.’

Mae’r dull galluogrwydd yn ailgyfeirio ffocws draw oddi wrth broblem unigol, er enghraifft yng nghydweddiad meddygol hynod ddylanwadol Louv (2005) am Anhwylder Diffyg Natur, a thuag at gyfrifoldeb i helpu i greu’r amodau (hynny yw, y gallu) i blant chwarae mewn amgylchiadau naturiol. Mae Chawla (2015) yn amlygu pwysigrwydd ymchwil gyda phlant sy’n defnyddio dulliau creadigol all ddechrau ystyried y ffyrdd y maent yn defnyddio – ac eisiau defnyddio – mannau gwyrdd lleol. Mae llawer o’r rhain sydd ddim yn gyrchfannau ond yn ‘frithweithiau o natur cyffredin [oedd] yn llanw gofodau ymylol ac agennol’ (td. 432) ac sydd, o ganlyniad, yn cael eu gwerthfawrogi’n fawr. Mae hyn yn dod â ni’n ôl at y cwestiwn o’r hyn sy’n cyfrif fel ‘cyswllt â natur’.

Beirniadaethau am y ddisgwrs ynghylch datgysylltiad cynyddol plant oddi wrth natur

Mae beirniadaethau am y syniad bod plant yn colli eu cysylltiad â natur, ac arferion materol-cwmpasog cysylltiedig, yn niferus (er enghraifft, Kraftl *et al*., 2018; Lester, 2016b; Malone, 2016a; Rautio *et al*., 2017; Taylor, 2017). Mae rhai’n cwestiynu’r hyn a olygir wrth ‘natur’ ac yn nodi y gall plant trefol ei ganfod ‘yng nghraciau ac agennau sment, yn olion traed llwynogod a chwningod y ddinas’ (Rautio *et al*., 2017, td. 1379). Fodd bynnag, fel y mae Rautio *et al*. (2017) yn dadlau, nid yw’r ddadl datgysylltiad na’i gwadiad o gymorth, gan fod y ddau’n bytholi’r hyn y maent yn ei alw’n ‘gyfyng-gyngor anthroposentrig’ (*ibid*.) mewn ffyrdd sy’n wrthgynhyrchiol (Fletcher, 2017).

Yma, rydym yn trefnu beirniadaethau'r persbectif anthroposentrig hwn ar draws tri phwynt cydberthynol. Y cyntaf yw beirniadaeth am ramantu natur. Mae Taylor (2017, td. 61) yn nodi sut

> 'Mae natur yn syniad deniadol iawn. Mewn traddodiadau diwylliannol gorllewinol Rhamantaidd, mae natur wedi ei fawrygu a'i sancteiddio am ei estheteg. Mae wedi tyfu i gynrychioli popeth pur, da a diniwed nad yw ein cymdeithas ddynol amherffaith. Mae'r cysyniad fforchog hwn o natur pur fel gwrthwenwyn i gymdeithas lwgr yn dod â grym cymhellol awdurdod moesol.'

Pan fydd y syniad/delfryd rhamantaidd o natur yn cwrdd â'r syniad/delfryd yr un mor rhamantaidd o ddiniweidrwydd plentyndod, ac yn enwedig chwarae fel nodwedd ddiffiniol o ddiniweidrwydd plentyndod, mae'n creu trosiad sydd hyd yn oed yn fwy pwerus a deniadol (Harwood *et al*., 2019; Kraftl *et al*., 2018; Lester, 2016b, 2020; Taylor, 2013, 2017), gaiff ei lapio'n aml mewn atgofion hiraethus am ryddid oedolion yn ystod eu plentyndod nhw (Cutter-Mackenzie-Knowles *et al*., 2020; Novotný *et al*., 2020). Mae Dickinson (2013) yn dangos sut y mae atgofion o'r fath yn seiliedig ar ddosbarth, hil a rhywedd, a bod eu tybiaeth am gyflwr 'gwreiddiol' delfrydol sy'n dechrau gyda'u plentyndod eu hunain yn cymylu hanes maith o ddiraddiad amgylcheddol. I ddiwylliannau a dosbarthiadau sy'n byw ar/oddi ar/gyda'r tir, nid yw gwahaniad rhamantaidd o'r fath yn bodoli yn yr un modd ac y mae ar gyfer 'amgylcheddwyr sy'n drefol yn bennaf ac addysgedig iawn' (Taylor, 2017, td. 65).

Mae'r syniad/delfryd rhamantaidd o natur a diniweidrwydd plentyndod ond yn gymwys i rai plant rywfaint o'r amser, fodd bynnag. I eraill, mae'r gwrthwyneb yn wir: mae ymddygiad anifail anufudd ('naturiol') rhai plant angen ei ddofi i dyfu'n fwy diwylliedig (Lester, 2016b). Weithiau, gall lluniadau gwrthwynebol o'r fath chwarae allan i bob plentyn ar wahanol adegau a chyd-destunau, ond maent hefyd wedi'u seilio ar hil, rhywedd a dosbarth (Pérez del Pulgar *et al*., 2020; Shillington a Murnaghan, 2016).

Mae ail feirniadaeth yn ymestyn yr un gyntaf i gwestiynu'r elfen ddeuaidd natur-diwylliant y mae'n ei bytholi.[124] Os caiff y datgysylltiad oddi wrth natur ei ystyried fel canlyniad i drefoli, technolegau newydd ac arferion dynol eraill (Chawla, 2015; Edwards *et al*., 2020; Louv, 2005), mae natur yn tyfu i fod yn wrthwyneb i'r cynyrchiadau dynol hyn, i'r fath raddau fel bod Zystra *et al*. (2014, td. 121) yn dadlau, 'Gall "natur" felly gael ei amgyffred fel yr amgylchedd bioffisegol fel y mae'n bodoli heb fodau dynol.' Er bod yr awduron yn mynd ymlaen i gydnabod bod y math hwn o wahaniaeth yn bytholi'r bwlch rhwng bodau dynol a natur, mae'r diffiniad yn dal i fod yn angenrheidiol iddynt greu eu dadl (ac un nifer o bobl eraill) am bwysigrwydd ailgysylltu gyda natur.

Mae hyn yn arwain at y drydedd feirniadaeth, sef y syniad o 'ddatgysylltiad'. Fel y noda Fletcher (2017, td. 228-229), 'Mae'r syniad y gallai rhywun gael ei ddatgysylltu oddi wrth "natur," felly, wedi ei wreiddio'n sylfaenol mewn deuoliaeth natur-diwylliant diwylliannol benodol'. Yr eironi yw bod y ddeuoliaeth natur-diwylliant 'yn dwysáu ymdeimlad o wahaniad oddi wrth yr union endid y mae'n ceisio ymgymodi ag o' (*ibid*., td. 226-227). Mae gwyddonwyr amgylcheddol bellach yn glir ynghylch drysni annatod bodau dynol a'r amgylchedd ac effaith dinistriol y byd lleiafrifol ar 'geosystemau a biosystemau'r Ddaear trwy ein gorddefnydd o danwyddau ffosil, gwrteithiau cemegol a llu o arferion diwydiannol/amaethyddol niweidiol eraill' (Taylor, 2017, td. 66). Mae'r fath fewnberthynas sydd eisoes yn gyfrannog ac allddyfodol yn codi cwestiynau am y cysyniad o 'gysylltioldeb' neu ei ddiffyg. Mae Rautio (2013b, td. 446) yn amlinellu'n daclus bersbectif anrhamantaidd ac aneithriadol: 'Nid yw bod gyda natur … yn gyflwr o gytgord dymunol, delfrydol, ac nid yw ychwaith yn frwydro anwaraidd dros barhad y trechaf. Mae jest yn bod'.

Gan ddychwelyd at feirniadaethau am gynyrchiadau trechol chwarae plant a natur, mae Lester (2016b, td. 63) yn darparu crynodeb:

[124] Gweler pennod 2, adran 2.2.3.

‘Mae natur a, thrwy oblygiad, fodau dynol yn osodedig: mae positifiaeth yn gweld natur fel gwrthrych goddefol y gellir ei adnabod yn llwyr a’i ddefnyddio i gyflawni dibenion bodau dynol, tra bo lluniadaeth yn priodoli cyfryngaeth i weithgarwch bodau dynol yn unig. Mae canlyniadau hyn yn ddwfn wrth sefydlu darluniadau delfrydoledig a hiraethus sy’n gosod plant yn ogystal â natur fel elfennau bregus ac sydd angen eu hachub. Caiff chwarae ei feddiannu ar gyfer y mudiad achub plant a natur ac mae’n cael ei glymu mewn cynyrchiadau gofodol sentimentalaidd a rhamantaidd.’

Gellid dadlau bod iaith cysyniadau fel anhwylder diffyg natur (Louv, 2005; Charles a Louv, 2009, 2020) a datgysylltiad yn llai pwysig na materion ehangach diraddiad amgylcheddol a lles plant (gweler, er enghraifft, Gill, 2012), ond fel y dywed Haraway (2016, td. 12), ‘mae o bwys pa straeon sy’n creu bydoedd a pha fydoedd sy’n creu straeon’.

Mae symud y tu hwnt i eithriadoldeb bodau dynol yn gofyn inni gymryd o ddifrif y syniad ein bod wastad yn gyfrannog eisoes yn y rhwyllwaith cymhleth a dryslyd o rymoedd dynol ac annynol (Malone, 2016a, 2016b; Murris, 2016a; Rautio *et al*., 2017; Taylor, 2017), er nad yw’r fath fewnberthnasau’n gyfartal. Nododd astudiaeth o blant a choed mewn maes chwarae antur sut yr oedd y plant yn cael eu heffeithio gan yr hyn yr oedd y coed yn ei gynnig ar gyfer chwarae ac ymlacio, a hefyd sut oedd y tir a’r coed yn cael eu heffeithio gan ddefnydd plant ohonynt, oedd yn amlwg trwy ‘dyfiant wedi ei dorri, rhisgl wedi ei blicio, boncyffion wedi’u llosgi, pridd wedi’i dreulio’n llyfn’ (Goodenough *et al*., 2021, td. 238).

At hynny, mae Rautio *et al*. (2017) yn cwestiynu’r syniad a fynegir yn aml fod gan blant gydnawsedd gyda natur (Gill, 2011; Hordyk *et al*., 2015; Ward, 2018). Maent yn cynnig yr enghraifft o ymweliad â’r ganolfan ailgylchu a gwastraff trefol lleol gyda grŵp o blant chwech i wyth mlwydd oed ac ymateb llawn dicter un bachgen wrth weld y gwylanod môr yn cylchdroi uwch eu pennau, ‘“Dacw wylan GACHUI!” meddai’r bachgen gan bwyntio at yr aderyn. “Mae dad yn dweud eu bod nhw’n adar CACHLYD ac y dylen nhw gael eu SAETHU”’ (Rautio *et al*., 2017, td. 1384). Mae drysni’r bachgen, natur-fel-aderyn, gwastraff a marwolaeth hefyd yn cynnwys gwybodaeth yr ymchwilydd bod tad y bachgen wedi gwahanu oddi wrth ei fam yn ddiweddar a symud i ffwrdd, yn ogystal â gwybodaeth y bachgen bod yr ymchwilydd yn gofalu am adar wedi’u hanafu. Mae’r awduron yn ychwanegu, ‘Roedd y “wylan gachu” yn ddigwyddiad anffodus i bawb oedd yno; ond eto roedd yn achos o’r rhyngddibyniaeth eithaf. Rhyngddibyniaeth aeth o’i le’ (*ibid*.).

Mae persbectifau perthynol, ôl-ddynol a materolaidd newydd yn dangos sut y caiff ‘cyfryngaeth’ ei ddosrannu, gan godi o gyfarfyddiadau rhwng plant, nodweddion yn y dirwedd, dyheadau ac arferion disgyrsiol. Yn hytrach na gweld y ‘plentyn mewn natur’ (Harwood *et al*., 2019, td. 58), gall sylw droi at y drysni o gyrff (bodau dynol ac annynol), materoldeb (yn ‘naturiol’ a gwneuthuredig) ac affaith (Harwood *et al*., 2019; Malone, 2016a, 2016b; Rautio *et al*., 2017). Heb leihau pwysigrwydd ymchwil i fuddiannau amser a dreulir gyda/mewn natur, gall y gwahaniad deuaidd gael ei darfu a’i ailfeddwl trwy dalu sylw i ac ystyried cyfarfyddiadau bychain, bob dydd a hyd yn oed gwbl gyffredin. Mae ymchwil o’r fath yn gweithio gyda drysni, er enghraifft:

- craig fawr lefn, disgyrchiant a gwichiadau a chodymau’r plant yn llithro i lawr y graig (Änggård, 2016);
- ffensys, mieri, iorwg, llwyni, coed, gwair wedi treulio a diwylliantlle (Goodenough *et al*., 2021);
- Go-Pro, eira a phlentyn bychan (Harwood *et al*., 2019);
- y gwanwyn, palmentydd, gwenwyn, plant, llygoden fawr ar farw, tabŵs marwolaeth a bywydau anghydradd (Nelson, 2020);
- ‘eira, plant, menig gwlân, sgarffiau, esgidiau cryfion, llysnafedd trwyn, cerrig mawr, rhew, llwydrew, nosweithiau tywyll, a pholion lampau’ (Rautio a Jokinen, 2016, td. 44);
- llain o dir wedi tyfu’n wyllt, cerrig beddi, gwaith maen a chreu mythau plant yn y Goedwig Ysbrydion (Wales *et al*., 2021).

Ceir enghraifft hirach o astudiaeth gan Russell *et al*. (2021, td. 190), stori am fechgyn yn creu diod swyn mewn maes chwarae antur a'i ffilmio ar ffôn gweithiwr chwarae:

'Mae'r digwyddiad yn codi trwy fewn-weithrediad cyrff sy'n bresennol (ac absennol) a'u dyheadau; materoldeb y cwpan a'i chynnwys, yn naturiol ac fel arall, a gasglwyd yn fanteisgar o beth bynnag oedd o fewn cyrraedd; byd-arall cyd-destunol gwrachod; hanes, diwylliant ac awyrgylch y maes chwarae; yr haul a'i allu i ddisgleirio trwy'r ddiod swyn coch tywyll mewn modd boddhaol; materoldeb y camera, sy'n amlwg yn bresennol ac sy'n cael ei gynnwys mewn modd soffistigedig fel chwaraewr cydradd ynghyd â'i gynulleidfa dybiedig ond sy'n ffisegol absennol; perfformiad hynod chwareus, cynllwyngar o darfu ar reolau cymdeithasol sydd bron yn dabŵ am gyrff chwyslyd, drewllyd a sut y mae rhaid inni eu dofi; cyfaredd amlwg y gweithiwr chwarae a'i chwerthin estynedig sydd wedi'i gynnwys fel rhan o'r clip fideo a llawer mwy.'

Mae Arvidsen a Beames (2019) yn siarad am sut yr oedd mannau lloches plant (oedd yn cynnwys meysydd chwarae, llwybrau ac iardiau ysgolion yn ogystal â gofodau 'naturiol') yn llacio clymau dryslyd pwysau eraill ar eu bywydau (fel yr ysgol neu'r teulu) ac yn cryfhau clymau cysylltiadau synhwyraidd gyda'r gwynt, yr haul, tirweddau, llystyfiant, anifeiliaid, golau (a'u ffonau hefyd).

Mae enghreifftiau o'r fath yn arddangos gysylltioldeb bythol plant eisoes i naturddiwylliant[125] (Duhn a Quinones, 2020; Haraway, 2016; Harwood *et al*., 2019; Malone, 2016b; Murris, 2020; Reinertsen, 2020) a gallant gynnig ffyrdd i gyfrif am hyn, gan amlygu perthynoledd ar nifer o raddfeydd croestoriadol. Mae defnyddio dulliau o'r fath i gyfannu, yn hytrach na diystyru, ymchwil i fuddiannau cyswllt gyda natur yn cynnig llwybr yn ôl at syniadau am ddull galluogrwydd perthynol a sut y mae hyn wedi'i gydblethu â gwleidyddiaeth cyfiawnder gofodol, mewn ffyrdd tebyg i'r deunydd ar chwarae'r tu allan yn adran 3.11.3. Y cwestiwn a ofynnir yw nid 'beth mae'n ei olygu?' ond 'sut mae'n gweithio?' (Lester, 2020). Yn yr ystyr hwn, mae'r cyfrif-oldeb am chwarae plant[126] yn gweithredu law yn llaw ag atebol-rwydd,[127] yr hyn mae Haraway (2016, td. 78) yn ei alw'n 'allu i ymateb', a Barad (2007, td. 394) yn 'ymatebolrwydd parhaus i ddrysni'r hunan a'r arall, yma ac acw, nawr a bryd hynny' (gweler hefyd, er enghraifft, Lester, 2020; Nelson, 2020; Phillips, 2020; Russell *et al*., 2018, 2019).

Gan ddwyn ynghyd syniadau am ddrysni natur-plentyndod-diwylliant a dulliau perthynol tuag at les, rydym yn cloi'r adran hon gydag adolygiad o astudiaeth gan Pérez del Pulgar *et al*. (2020) all gyd-gysylltu pwysigrwydd cynhyrchiad cymdeithasol a gwleidyddol gofod, y symudiad tuag at wyrddu dinasoedd, lles perthynol a dull galluogrwydd perthynol.

Mae'r astudiaeth yn egluro sut y mae dosbarth, gwleidyddiaeth, hanes, cyfalaf ac adfywio (gwyrdd) yn effeithio ar bwrpas, dyluniad a'r defnydd o ddau barc cymharol newydd ym Marcelona, Sbaen. Roedd gan y parc mewn ardal fwy dosbarth gweithiol i bob golwg lai o elfennau 'gwyrdd' na'r parc mewn cymdogaeth dosbarth canol oedd wedi'i hadfywio. Fodd bynnag, roedd llawer o ffactorau eraill yn effeithio i ba raddau pa blant allai ac oedd yn chwarae yno a sut yr oeddent yn chwarae. Tyfodd y parc yn y gymdogaeth amrywiol, dosbarth gweithiol o 'ymdrech ddinesig i gefnogi'r cyfalaf cymdeithasol a materol oedd yn bodoli eisoes tra'n gwella mynediad y gymuned i offer, tai cymdeithasol a mannau cyhoeddus' (td. 13) a thynnodd ar rwydweithiau a chymdeithasau cymunedol sy'n bodoli eisoes yn ei ddyluniad. Arsylwodd yr ymchwilwyr fwy o les perthynol trwy lawer mwy o ddefnydd, a thrwy

[125] Defnyddir y term 'naturddiwylliant' yn aml i bwysleisio anwahanoldeb natur a diwylliant.

[126] Gweler pennod 4.

[127] Gweler pennod 5.

‘ymdeimlad y plant o ddiogelwch, rheolaeth, cynefindra, gwybodaeth ac ymlyniad i’r amgylchedd materol ac, yn eu tro, eu cyswllt â “natur”, rhyddid i symud, byrfyfyrio, cyfnewidioldeb rhyngweithiadau, a rhwydwaith cymdeithasol amgylchol cefnogol’ (Pérez del Pulgar *et al*., 2020, p. 13).

Roedd y parc arall, fodd bynnag, yn rhan o fuddsoddiad cyhoeddus a anelwyd at ddenu buddsoddiad preifat yn yr ardal ble roedd adfywio wedi chwalu hen strwythurau economaidd, materol a chymdeithasol. Dyluniwyd y parc gan bensaer ac roedd yn cynnwys nifer o nodweddion ‘naturiol’ i blant chwarae ynddynt yn ogystal ag ardaloedd chwarae dynodedig. Yma, arsylwodd yr ymchwilwyr lefel presenoldeb llawer is (yn enwedig yn ystod yr wythnos), gyda

‘graddfeydd uchel o chwarae wedi’i oruchwylio, dim llawer o symudiadau ar draws y gofod, trefniant caeth o’r mathau o chwarae, a fawr ddim rhyngweithiadau gyda’r amgylchedd cymdeithasol a materol ar y rhan fwyaf o adegau o’r dydd a’r wythnos – amodau sy’n cyfeirio at lefel is o les perthynol a adeiledir dros amser’ (td. 12).

Mae’r astudiaeth yn dangos na ellir tybio bod gan wyrddu gofodau fuddiannau cyffredinol ar gyfer chwarae plant, gan amlygu’r gwahaniaethau hyn trwy ffyrdd manwl o gyfrif am sut y defnyddir y gofod. Mae’r gwahanol fwriadau economaidd ac ideolegol ar gyfer y gofod, y gwahanol lefelau o gydlyniad cymunedol, rhwydweithiau cymdeithasol a hanes, ynghyd â’r gwahanol ffyrdd o fyw a ddisgrifiwyd yn yr astudiaeth yn dangos sut allai dull galluogrwydd gynnig mwy na defnydd cyffredinol o dybiaethau damcaniaethol am y berthynas rhwng amgylcheddau naturiol, chwarae plant a lles. Mae bodolaeth a dyluniad y parciau’n ddim ond un rhan o allu plant i gyflawni eu lles eu hunain. Heb y gallu i gymunedau a bwrdeistrefi gyflawni unrhyw atebol-rwydd (a ddeëllir fel y gallu i fod yn ymatebol) a heb allu trosi’r cyfle i’w ddefnyddio’n llawn, bydd lles perthynol plant yn ddadleuol.

3.12 Dychwelyd at chwarae a bod yn iach

Er gwaethaf y bwlch ymddangosiadol rhwng gwahanol ddulliau disgyblaethol tuag at ymchwilio’r berthynas rhwng chwarae plant a’u lles, mae tebygrwydd trawiadol – a rhybudd – yn y casgliadau. Mae astudiaethau positifiaethol yn bwyllog yn eu haeriadau, ac, fel gyda llawer o astudiaethau lluniadol ac ôl-luniadol maent, ar y cyfan, yn cydnabod rhyngddibyniaeth a pherthynoledd prosesau niwral, y synhwyrau, symudiad, affaith, gwybyddiaeth, bodau dynol eraill, bodau annynol, gwrthrychau, cyd-destunau hanesyddol-ddiwylliannol, gwleidyddiaeth, polisïau a gofodau. Nid yw plant yn bodoli a datblygu ar wahân i weddill eu bydoedd, a gall chwarae gorffori yn ogystal ag atgynhyrchu gwirioneddau bywydau bob dydd plant a chynnig y cyfle i’w dychmygu’n wahanol.

Mae'r crynodeb a nodir isod yn orsyml a chyffredinol, ond bydd yn cynnig blas o gymaint y mae chwarae wedi'i wreiddio yn lles plant, a'i rôl yn neg dawn graidd Nussbaum (2007) sef Bywyd, Iechyd Corfforol, Cywirdeb Corfforol, Datblygiad a Mynegiant y Synhwyrau, Dychymyg a Meddwl, Iechyd Emosiynol, Rheswm Ymarferol, Ymlyniad (yn bersonol ac yn wleidyddol), Perthnasau gyda Rhywogaethau Eraill a Byd Natur, Chwarae, a Rheolaeth dros Eich Amgylchedd (yn faterol ac yn gymdeithasol):

- mae chwarae o bwys i blant;
- mae pleser chwarae'n fwy nag ymfoddhad, gan wneud cyfraniad sylweddol i iechyd meddwl a chymell chwarae pellach;
- gall y sgiliau, y cymeriad a'r cywirdeb corfforol sydd eu hangen ar gyfer, ac sy'n cael eu mireinio trwy chwarae, wneud chwarae'n fwy boddhaol a chyfrannu at les y tu hwnt i chwarae;
- gall dimensiynau ymgorfforedig, synhwyraidd, dynamig ac affeithiol cydberthynol a rhyngddibynnol chwarae ychwanegu at ei fywiogrwydd a chyfrannu at iechyd a chryfder corfforol, rheoleiddio emosiwn a systemau ymateb i straen iach;
- trwy chwarae gall plant greu ymlyniadau â chyfoedion, oedolion eraill, anifeiliaid annynol, gwrthrychau a lleoedd, gan gyfrannu at ymdeimlad plant o sicrwydd a pherthyn ac o allu effeithio ar eu bywydau eu hunain a bywydau pobl eraill;
- gall chwarae weithredu fel math o gyfranogi mewn bywyd bob dydd, gan gyfrannu at gynhyrchu cymdogaethau a rhwydweithiau cymdeithasol;
- mae nonsens yn werthfawr ac mae potensial 'beth pe bae?' chwarae'n cefnogi creadigedd a dyfeisgarwch, all gyfrannu at esblygiad;
- mae gan chwarae werth cynhenid yn ogystal â chyfryngol, ac er nad yw'n ddefnyddiol ystyried y mathau hyn o werth fel elfennau deuaidd a phethau croes sy'n eithrio ei gilydd, gall gwerth cyfryngol gael ei gyflawni'n fwy effeithlon os caiff gwerth cynhenid ei gydnabod;
- ni ddylai chwarae, tra'i fod ar y cyfan yn cynnig buddiannau o'r fath, gael ei ramantu gan ei fod yn y pen draw yn ddifoeseg ac yn gallu atgynhyrchu'r anghydraddoldebau a'r creulonderau sy'n bodoli y tu allan i chwarae.

Nid yw chwarae'n cael ei gynnig yma fel ateb i'r holl anghyfiawnderau y mae plant yn eu hwynebu oherwydd eu statws fel plant yn ogystal ag o ganlyniad i groestorfannau eraill anghyfiawnder. Mae'r argyfyngau economaidd, geowleidyddol ac amgylcheddol presennol yn cyflwyno bygythiadau gwirioneddol i allu plant i fwynhau bywyd, iechyd corfforol, cywirdeb corfforol ac elfennau eraill a'r restr Nussbaum sy'n dibynnu ar fynediad teg i ddigon o fwyd, tai, gofal iechyd, addysg a gwasanaethau cyhoeddus sylfaenol eraill yn ogystal â sicrwydd ariannol, cymdeithasol ac amgylcheddol. Er hynny, mae wedi ei gynnwys yn rhestr Nussbaum yn benodol oherwydd y gall gyfrannu mewn ffyrdd arwyddocaol at les.

Mae cysyniadolaeth Nussbaum o ddoniau dynol yn lleoli plant fel darpar-oedolion anghyflawn (Murris, 2019) ac, fel y trafodwyd eisoes, yn cyflwyno persbectif unigolyddol a dyneiddiol. Wrth fod mor hyf ag addasu hyn i fod yn fwy radicalaidd berthynol, mae ein model arfaethedig yn ehangu ar y cysyniad o 'alluoedd' fel yr amodau sy'n cefnogi plant i wneud yn iawn a bod yn iawn *fel* plant ac i'r dyfodol. Yn ogystal, wrth ddiganoli'r bod dynol a herio eithriadoldeb bodau dynol, mae damcaniaethu perthynol o les yn ystyried sut y caiff lles ei 'gyfosod trwy amodau bywyd bob dydd' (Coffey, 2020, td. 69), ble y gellid darllen amodau fel doniau, mewn ffyrdd dynamig sydd byth yn gyflawn.

Fel y nodwyd ym mhennod 2, mae persbectif perthynol, sy'n tynnu ar ddamcaniaethau anghynrychioladol yn awgrymu nad yw lles yn codi o'r amgylchedd ond yn ymddangos *fel* amgylchedd (Andrews *et al*., 2014). Mae llif a dwyster affaith sy'n codi o gyfarfyddiadau rhwng cyrff (yn fodau dynol ac annynol), gwrthrychau materol, tirweddau, hanesion, awyrgylchoedd ac yn y blaen, yn cynhyrchu cyflyrau teimlo sy'n effeithio ar y gallu i ymgysylltu, y pŵer i effeithio ac i gael eich effeithio gan weithredoedd parhaus bywyd: teimladau o fod yn iach

neu beidio bod yn iach. Os caiff chwarae ei ystyried fel un o'r deg o ddoniau dynol craidd (ar gyfer pob oedran) yn rhestr Nussbaum (2007), yna byddai angen i ddull galluogrwydd tuag at les dalu sylw i'r amodau gofodol, amserol ac affeithiol sy'n cefnogi cyfleoedd i chwarae.

Rydym wedi dadlau mewn mannau eraill bod talu sylw i a gweithio tuag at yr amodau/doniau hyn yn digwydd trwy'r prosesau annatod o gyfrif-oldeb ac atebol-rwydd (Russell *et al*., 2019, 2020), a ddisgrifiwyd fel:

'prosesau wedi eu cydblethu sy'n *cyfrif* am allu plant i ganfod amser a lle i chwarae, mewn mannau cyhoeddus yn gyffredinol a hefyd yn sefydliadau plentyndod, a bod yn *ymatebol* o ran ailfeddwl arferion a phatrymau arferol fel y gall plant chwarae, yn enwedig yn eu cymdogaethau. Oherwydd y modd y caiff gofod cyhoeddus ei drefnu, caiff plant eu heithrio rhag chwarae'r tu allan yn aml; mae hyn yn golygu bod eu hawl i chwarae'n fater o *gyfiawnder gofodol*' (Russell *et al*., 2020, td. 14).

Mae pennod 4 yn adolygu'r llenyddiaeth ar batrymau chwarae plant, gan fynd i'r afael â'r mater o sut i gyfrif am chwarae plant ac mae pennod 5 yn ystyried rhywfaint o enghreifftiau o ymatebion sydd wedi'u cyflawni.

Pennod 4

Chwarae plant heddiw

4.1 Cyflwyniad a fframwaith, cyd-destun a strwythur ar gyfer y bennod

Ystyriodd pennod 3 y berthynas rhwng chwarae a lles plant ac ehangodd ar y cynnig ym mhennod 2 am ddull galluogrwydd perthynol. Mae galluoedd, gan dynnu ar waith Sen (2004) a Nussbaum (2007), yn cyfeirio at y gallu i blant wneud yn dda a bod yn iach *fel* plant (yn y fan yma'n awr) *ac* i'r dyfodol wrth iddynt dyfu'n hŷn. Felly, mae meddwl am gyfleoedd plant i chwarae o safbwynt dull galluogrwydd perthynol yn troi sylw tuag at amodau bywydau bob dydd plant ac i ba raddau y gall y rhain gefnogi neu gyfyngu ar gyfleoedd i chwarae, gan nodi y gallai'r ddau fod yn wir ar yr un pryd mewn rhai amgylchiadau. Mae gallu plant i ganfod amser a lle i chwarae'n cael ei gynhyrchu'n berthynol ac yn gyd-ddibynnol ar lu o ffactorau a grymoedd cydberthnasol sydd ar adegau'n ffurfio cynghreiriau dros dro i greu amodau amserol, gofodol ac affeithiol sy'n fwy neu'n llai agored i'r posibilrwydd o chwarae. Ble mae'r amodau'n ffafriol, bydd chwarae'n ymddangos trwy ac ar ffurf cyfarfyddiadau rhwng plant, cyrff eraill a materoldeb ac awyrgylchoedd affeithiol eu *milieux* (Lester, 2020).

Mae un cysyniad cyffredin sydd i'w weld yn y llenyddiaeth ar sut, pryd, ble a gyda phwy y bydd plant yn chwarae'n tynnu ar ddamcaniaethau fforddiannau (er enghraifft, Chatterjee, 2017; Gill, 2021; Heft a Kyttä, 2006; Kyttä *et al*., 2018; Li a Seymour, 2019; Malone, 2015; Woolley, 2013). Yng nghysyniadolaeth wreiddiol Gibson (1979), fforddiannau oedd yr hyn yr oedd organeb yn eu dirnad allai amgylchedd ei gynnig ar gyfer gweithredu. Fel y gwelwyd ym mhennod 3, mae canfyddiadau'n golygu defnyddio'r synhwyrau, symudiad ac affaith yn ogystal â dirnadaeth (Corris a Chemero, 2022; Sheets-Johnson, 2016). Ehangodd Kyttä (2004) hyn i ystyried yr agweddau cymdeithasol ac emosiynol sydd hefyd yn dylanwadu os all plentyn sylweddu fforddiant ffisegol neu beidio. Rydym yn awgrymu bod dull galluogrwydd perthynol yn caniatáu ar gyfer gwleidyddoli'r ddamcaniaeth fforddiannau. Mae'r amodau cymdeithasol, gwleidyddol, amserol a gofodol sy'n golygu y gall plant sylweddu fforddiannau ffisegol – bod ganddynt y gallu i chwarae – yn faterion o gyfiawnder cymdeithasol a gofodol. Caiff y materion hyn eu harchwilio yn y bennod hon ac ym mhennod 5.

O ran rôl oedolion (un o faterion pennaf yr adolygiad llenyddiaeth hwn), mae dealltwriaeth o'r fath yn cynnwys ac yn symud y tu hwnt i ddarpariaeth amser a gofodau dynodedig ar gyfer chwarae, i ystyried y llu o ffyrdd y bydd oedolion, yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol, yn anfwriadol neu fel arall, yn dylanwadu ar allu plant i chwarae ac, o ganlyniad, sut y gallem gynnal yn well hawl plant i chwarae. Mae Lester a Russell (2013, 2014), wrth ymchwilio i weithrediad y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, yn awgrymu bod meithrin amodau mwy ffafriol ar gyfer chwarae yn dibynnu ar brosesau deuol cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd.

Mae cyfrif-oldeb yn y cyd-destun hwn yn cyfeirio at allu oedolion i ystyried ac i roi cyfrif am brofiadau byw bob dydd plant, maint eu cyfleoedd i chwarae, a'r amrywiol lifau a grymoedd sy'n dylanwadu ar y cyfleoedd hynny. Mae atebol-rwydd yn golygu defnyddio'r dystiolaeth yma i archwilio'n feirniadol arferion meddwl, iaith ac ymarfer sy'n gwneud gofodau'n fwy neu'n llai agored i'r posibiliadau i chwarae ymddangos. Mae hyn yn ymwneud ag ailfeddwl agweddau oedolion tuag at chwarae, gan ddatblygu a rhoi camau gweithredu mewn grym a ddyluniwyd i agor a chadw gofod yn agored ar gyfer chwarae, gyda'r nod o warchod, cynnal a meithrin amodau mwy ffafriol ar gyfer chwarae (Lester a Russell, 2013, 2014).

Mae'r bennod hon felly yn rhoi cyfrif o'r ymchwil ar batrymau chwarae cyfoes plant ac amodau perthynol bywydau plant sydd, yn eu tro, yn siapio ac yn cael eu siapio gan gyfleoedd plant i chwarae. Mae pennod 5 yn canolbwyntio ar gyfrif-oldebau oedolion (hynny yw, ymatebion oedolion wrth gefnogi chwarae plant), tra'n cydnabod bod y ddwy broses o gyfrif-oldeb ac atebol-rwydd yn gysylltiedig iawn ac felly'n anodd eu gwahanu, sy'n golygu bod rhywfaint o ddyblygu a llawer o groesgyfeirio rhwng penodau 3, 4 a 5. Mae cyfrif am chwarae ynddo'i hun yn ymateb ac mae llawer o'r hyn y rhoddir cyfrif amdano'n codi'n rhannol o ymatebion blaenorol oedolion.

Bydd plant yn chwarae yn unrhyw le ac ym mhobman (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013). Yn hyn o beth, mae ymchwil ar ofodoldeb chwarae plant yn cyflwyno heriau sy'n gofyn am ffocws micro-ddaearyddol, tralleol, all esbonio'r amodau penodol sy'n gwneud chwarae'n bosibl, dadansoddiad ehangach o rymoedd gwleidyddol-gymdeithasol ac economaidd lefel macro sy'n cynhyrchu gofod, a'r berthynas gwbl ddryslyd rhyngddynt. Er mwyn dod o hyd i ffordd i strwythuro'r llenyddiaeth amrywiol, helaeth a phellgyrhaeddol ar ble, sut a gyda phwy y bydd plant yn chwarae, rydym wedi defnyddio'n fras y fframwaith a gyflwynwyd ym mhennod 3,[128] sef y cysyniad o le cyntaf, ail a thrydydd lleoedd, gan dynnu ar waith gwreiddiol Oldenburg (1989), Oldenburg a Brissett (1982) a gwaith diweddarach sydd wedi addasu hyn i ystyried gofodoldeb bob dydd plant (Hooper *et al*., 2015; Kearns *et al*., 2016; Oliver *et al*., 2016; Shortt a Ross, 2021; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015; Witten *et al*., 2019). I Oldenburg (1989), mae'r lle cyntaf yn cyfeirio at y cartref, yr ail le at y gwaith a gofodau eraill o gynhyrchu economaidd a thrydydd lleoedd at fannau cymdeithasgarwch a mwynhad.

Roedd y gwaith gwreiddiol yn canolbwyntio ar oedolion ac mae addasu hyn ar gyfer bywydau plant angen cydnabod dibyniaethau a chyd-ddibyniaethau mwy plant ac oedolion yn ogystal â bod cyfranogi yn y farchnad lafur a ffurfiau eraill o waith yn chwarae allan yn wahanol yn ystod plentyndod ac oedolaeth. Wrth ystyried yr hyn allai gyfrif fel ail neu drydydd lleoedd ar gyfer chwarae plant, mae'n ddefnyddiol peidio cyfyngu'r categorïau'n rhy gul i safleoedd penodol. Nid yw'r categoreiddiad yn absoliwt ond mae'n seiliedig ar y swyddogaeth y mae gofod yn ei ddarparu, a gall hyn fod yn gyfnewidiol ac amrywio ar wahanol adegau neu mewn gwahanol gyd-destunau. Un enghraifft yw y gall cartref (lle cyntaf) un plentyn weithredu hefyd fel trydydd lle ar gyfer ffrind sy'n ymweld â'r plentyn hwnnw. Gan ystyried y cyfnewidioldeb hwn, rydym yn awgrymu, yn dilyn Carroll *et al*. (2015) a Witten a Carroll (2016), tra'n cydnabod y bydd gwaith yn ail le i rai plant, yma rydym wedi ei ddefnyddio'n gyffredinol i gynnwys yr ysgol a gofodau annomestig eraill y mae rhaid i blant eu mynychu. Y tu allan i'r ysgol a'r cartref, mae trydydd lleoedd yn fannau cyhoeddus sy'n darparu cyd-destun ar gyfer cymdeithasgarwch, mynegiant emosiynol, naturioldeb (Oldenburg a Brissett, 1982) ac, yn enwedig ar gyfer yr adolygiad hwn, ble bydd plant yn chwarae (Carroll *et al*., 2015). Maent yn fannau ble mae pobl yn teimlo'n gartrefol ac y mae ganddynt ymdeimlad o berchenogaeth ac o berthyn, ac maent yn fannau'n llawn chwaraeusrwydd a hiwmor da.

'Nid yw'r gweithgaredd trechol yn "arbennig" yng ngolwg ei drigolion, mae'n elfen o'u bodolaeth gymdeithasol a gymerir yn ganiataol. Nid yw'n le y bydd dieithriaid, o reidrwydd, yn ei ystyried yn ddiddorol neu'n hynod' (Oldenburg a Bissett, 1982, td. 270)

Mae'r nodweddion hyn o drydydd lleoedd yn hwyluso'r buddiannau affeithiol a werthfawrogir gan blant ac maent yn ennyn teimladau o les, yn lliniaru straen, ac yn gwella canfyddiadau ynghylch ansawdd bywyd, am gymuned/cymdogaeth ac ymdeimlad o gynhwysiant, o berthyn a chyfranogaeth (Jeffres *et al*., 2009). Mae natur hynod gyhoeddus trydydd lleoedd yn meithrin ymdeimlad o ddiogelwch cymdogol trwy'r gyfranogaeth gyhoeddus agored a gweladwy ar gyfer y cyfranogwyr yn ogystal â'r rhai sydd ddim yn cyfranogi (Soukup, 2006). Gellid dadlau bod trydydd lleoedd yn ddim mwy na mannau cyhoeddus cymdeithasol sy'n gwbl hygyrch. Fodd bynnag, fel y dengys y bennod, nid yw gofodau sydd wedi'u dynodi ar gyfer chwarae plant na gofod cyhoeddus, o reidrwydd, yn hygyrch i bob plentyn. Dyma sy'n golygu bod chwarae'n fater o gyfiawnder gofodol ar gyfer plant, fel y cydnabyddwyd yn Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae Llywodraeth Cymru (Grŵp Llywio'r Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae, 2023) ac a drafodir ymhellach yn adran 4.1.5 isod. Yn ogystal, o ystyried y berthynas rhwng chwarae a lles, ac yn enwedig rhwng chwarae, lle a lles,[129] mae'r achos dros ddull galluogrwydd perthynol tuag at les sy'n cymryd o ddifrif *allu* plant i gael mynediad i drydydd lleoedd yn tyfu'n anorchfygol.

[128] Gweler adran 3.11.2.

[129] Gweler pennod 3, yn enwedig adran 3.11.

4.1.1 Sut mae'r bennod wedi'i strwythuro

Gan ddefnyddio'r fframwaith hwn, a gan gydnabod ei gyfnewidioldeb, rydym yn strwythuro'r bennod hon yn llac o amgylch cysyniadaeth lleoedd cyntaf, ac ail a thrydydd lleoedd. Yn dilyn ymlaen o'r penodau blaenorol, mae'r cyfrif hwn yn mynd i'r afael â chwarae fel bod yn gynhenid berthnasol (Rautio, 2014) i les torfol pobl ac yn hanfodol werth chweil (Grimes, 2021). Tra bod pennod 3 yn ymwneud yn bennaf â buddiannau chwarae, mae'r bennod hon yn talu mwy o sylw i sut, ble a phryd y bydd chwarae'n digwydd, er, fel gydag unrhyw astudiaeth o chwarae plant, mae potensial i'r cyfrif hwn gyfrannu ymhellach at ddealltwriaethau am beth yw chwarae yn ogystal â pham ei fod yn bwysig (Harker, 2005). Mae'r bennod yn blaenoriaethu astudiaethau empirig o chwarae plant, gan grynhoi a chyfuno tystiolaeth o ystod eang o ffynonellau i greu darlun o sut mae pethau ar gyfer plant sy'n chwarae heddiw. Mae hyn yn cynnwys tynnu ar ddoethineb y plant eu hunain, gan gydnabod eu bod yn meddu ar wybodaeth fanwl am eu hamgylcheddau lleol y byddant yn aml yn eu profi'n wahanol i oedolion (Russell *et al*., 2020). Wrth gyflwyno'r deunydd hwn, rydym hefyd yn cydnabod cymhlethdod ac amhosibilrwydd cyfrif am y cyfan sy'n chwarae plant. Yn hytrach, y bwriad yw tystio i amrywiaeth profiadau chwarae plentyndod cyfoes plant yn ogystal â thueddiadau cyffredinol o ran patrymau chwarae plant, a'r amodau diwylliannol-gymdeithasol, gwleidyddol ac amgylcheddol mynychaf ar gyfer chwarae.

Mae gweddill yr adran gyntaf hon o'r bennod yn paratoi'r llwyfan, gan adolygu llenyddiaeth sy'n berthnasol i'r her o gyfrif am bopeth sydd yn chwarae plant ac sy'n effeithio ar chwarae plant, gan gydnabod bod chwarae plant yn weithred hanfodol ofodol sy'n digwydd ble bynnag a phryd bynnag y bydd amodau'n caniatáu (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013). Yn dilyn hyn, a gan fod trydydd lleoedd (yn y defnydd mwyaf uniongyrchol o gysyniadaeth Oldenburg ohonynt) yn fannau cyhoeddus ble gall plant chwarae, dyma ble byddwn yn cychwyn ein cyfrif. Mae'r ail adran yn adolygu'r honiad cyffredin bod chwarae (awyr agored) plant yn dirywio, gan nodi sut y caiff hyn ei gyd-asio'n aml gyda dirywiad mewn chwarae'n gyffredinol. Mae'n agor gyda thrafodaeth ar ddulliau ar gyfer mesur faint y mae plant yn chwarae ac mae'n ystyried y llenyddiaeth ar dueddiadau cyffredinol chwarae plant y tu allan. Mae cysylltiadau agos yma gydag ymchwil ar ryddid plant i symud, neu eu symudedd annibynnol, a sut y mae hyn wedi'i effeithio gan bryderon ynghylch diogelwch plant, yn bennaf o ganlyniad i draffig a lleihad cysylltiedig yn ymdeimlad pobl o gymuned. Mae'r materion rheoli risg hyn yn digwydd yn wahanol ar draws croestoriadau rhywedd, hil, dosbarth ac an/abledd yn ogystal â statws mudol, oedran a statws economaidd-gymdeithasol.

Yn dilyn yr adrannau cyd-destunol hyn, mae gweddill y bennod yn gweithio gyda'r fframwaith trydydd lle a gyflwynwyd uchod (Hooper *et al*., 2015; Kearns *et al*., 2016; Oldenburg, 1989; Oldenburg a Brissett, 1982; Oliver *et al*., 2016; Shortt a Ross, 2021; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015; Witten *et al*., 2019). Mae'n archwilio'r llenyddiaeth ar yr amodau cyfoes ar gyfer chwarae ar draws ystod eang o gyd-destunau gwahanol, ond cysylltiedig, yn cynnwys y fro gyhoeddus, y pandemig COVID-19, y cartref, gofodau digidol a gofodau a oruchwylir gan oedolion. Mae pob adran yn anelu i bennu'r ystod o fannau y bydd plant yn chwarae ynddynt fel arfer, gan olrhain newidiadau ym mhatrymau chwarae plant dros amser, gan archwilio apêl a natur ffafriol mannau o'r fath ar gyfer chwarae, a sut y mae amrywiol rymoedd (y mae llawer ohonynt y tu hwnt i reolaeth plant) yn helpu i gefnogi neu gyfyngu ar allu plant i chwarae.

4.1.2 Talu sylw i amodau ar gyfer chwarae

Mae'r 'tueddiad cyfredol i fawrygu datblygiadaeth' (Woodyer *et al*., 2016, td. 19) yn golygu bod chwarae wedi tueddu i gael ei ystyried trwy lens sy'n anelu i gyflawni nodau, gyda'r gwerth cynhenid yn cael ei leihau i weithgareddau cyfryngol, y mae eu hystyr a'u pwysigrwydd yn cael eu rhagnodi gan oedolion (Rautio, 2014). O fewn y lluniad trechol hwn, mae chwarae'n hawdd i'w ddosbarthu a'i gategoreiddio ac yn cael ei ystyried yn aml fel rhywbeth y gellir ei ddarparu gan oedolion (Allport *et al*., 2019), gan arwain at ystyried bod chwarae plant allan o le pan fydd yn digwydd y tu allan i amserau a lleoliadau a gymeradwyir (gan oedolion) (Woodyer *et al*., 2016). Ers canol y 2000au bu twf mewn astudiaethau sy'n anelu i symud y tu hwnt i gysyniadaethau cul o'r fath, gan agor ffyrdd y bydd ymchwilwyr yn anelu i ddysgu oddi wrth a gyda phlant am eu chwarae ac yn fwy cyffredinol

eu profiadau byw o blentyndod. Yn aml, mae astudiaethau o'r fath yn cymryd, fel man cychwyn, gydnabyddiaeth o amwysedd a heterogenedd chwarae ei hun, gan gydnabod chwarae 'fel proses gyfnewidiol a pholymorffaidd' (Woodyer *et al*., 2016) sy'n aml yn mynd ymhellach na chynrychiolaeth. Fel yr ysgrifennodd Harker (2005, td. 51) 'fel y gŵyr unrhyw berson sy'n chwarae, mae wastad ran o'r ymarfer hwnnw na ellir ei ddisgrifio'n uniongyrchol. Rhywbeth anniffiniadwy, ymgorfforedig ar lefel corfforol yn ogystal ag emosiynol'. Fodd bynnag, er gwaethaf ei natur amodol, allddyfodol a goddrychol, mae chwarae hefyd yn ffenomenon adnabyddadwy, gyda'r chwaraewyr yn ogystal â phobl eraill yn gallu dynodi ble a phryd y bydd chwarae'n digwydd. Mae Lester (2020, td. 107-108) yn cyfeirio at gyfnodau o chwarae sydd â 'hunaniaeth simsan' sy'n fuddiol fel sefydlogrwydd dros dro yn y rhwyllwaith o fywyd sydd ohoni, gydag enydau o chwarae'n ymddangos yn fanteisgar ble bynnag a phryd bynnag y bydd amodau'n caniatáu. Mae dull o'r fath yn symud oddi wrth y tueddiad i chwarae plant gael ei ystyried fel gweithgaredd penodol sydd ynghlwm i adegau a gofodau penodol, ar wahân i agweddau eraill o fywyd.

Wrth geisio osgoi cwympo i'r fagl o ddidoli chwarae'n adrannau, mae'r bennod hon yn talu sylw i'r llu o ffyrdd y mae plant, oedolion a'u hamgylcheddau wedi'u cysylltu'n glòs wrth gyd-greu amodau ar gyfer chwarae. Trwy weithio gyda'r hyn y mae Woodyer *et al*. (2016) yn eu disgrifio'n 'ddaearyddiaethau lwdaidd' – y trefniadau gofodol amrywiol y mae chwarae'n digwydd ynddynt – mae'r bennod yn cydnabod bod chwarae 'yn llifo trwy amrywiol ddigwyddiadau, arferion, gweithredoedd, enydau, ac oedrannau, sy'n ei wneud yn rhan o fywyd bob dydd plant ac oedolion hefyd' (Woodyer *et al*., 2016, td. 19; gweler hefyd Cowan, 2020). I blentyndod cyfoes, mae hyn yn cynnwys daearyddiaethau'r fro gyhoeddus, sefydliadau plentyndod, darpariaeth chwarae, teuluoedd, cartrefi, a bywydau digidol (a hynny ar- ac all-lein).

Mae darlleniad ôl-ddynol[130] o chwarae plant yn talu sylw i'r ffyrdd y cynhyrchir cyfnodau chwarae dynamig ac ansefydlog plant (Lester, 2020) trwy ddrysni o gyrff, agweddau, teimladau, gwrthrychau, deunyddiau, technolegau a grymoedd eraill sydd, gyda'i gilydd, yn creu gofodadegau ar gyfer chwarae (Änggård, 2016; Cowan, 2020; Rautio, 2013a, 2014). Mae hyn yn ymwneud â pherthnasau plant gyda'r byd sy'n fwy-na-dynol (Änggård, 2016) 'a archwilir y tu hwnt i fframwaith datblygiadol y plentyn asiant ymreolus unigol' (Rautio a Jokinen, 2016, td. 35). Gall persbectif o'r fath dalu sylw i blant fel actorion cymdeithasol a hefyd gydnabod y llu o ffyrdd dryslyd y bydd ffenomena eraill yn gweithredu ar blant (Änggård, 2016). Ar lefel micro ddaearyddol mae hyn yn cynnwys materoldeb, affeithiau a llifau (nodweddion, gweadau, lliwiau, symudiadau, awyrgylchoedd ac yn y blaen) amgylcheddau ffisegol, digidol a chyfunol plant, y llu o ffyrdd y gallai'r rhain 'siarad' gyda phlant, y posibiliadau a'r ysbrydoliaeth ar gyfer chwarae y gallent eu cyflwyno, eu gwerth symbolaidd yn ogystal â'u hymarferoldeb, a'r ffyrdd y gallent sbarduno cyrff a meddyliau plant (Änggård, 2016; Rautio, 2013a). Mae'r drysni hyn wastad yn ofodol ac amserol oherwydd eu bod yn digwydd yn rhywle ar ryw adeg (Lester, 2020) ond maent hefyd yn dibynnu ar lawer mwy nag agweddau ffisegol y gofod, gyda gofodadegau chwarae'n cael eu cynhyrchu'n berthynol rhwng plant, cyrff eraill (dynol, anifail, elfennol, sefydliadol a mwy), affeithiau a'u bydoedd materol.

4.1.3 Talu sylw i raddfeydd rhyngberthynol daearyddiaethau bywydau plant

Mae ystyried y cyd-destun yn gofyn inni feddwl am y dylanwadau rhyngberthynol ar chwarae plant ar raddfa ficro yn ogystal â macro, gan gydnabod tra bod plant yn cyfranogi'n weithredol yng nghyd-gynhyrchu eu bywydau bob dydd, mae'r bywydau hynny'n cael eu dylanwadu'n sylweddol hefyd gan strwythurau a grymoedd cymdeithasol ehangach, nad oes gan blant, efallai, fawr ddim llais yn eu cylch (Blazek, 2011; Klocker ac Ansell, 2016; Tranter a Sharpe, 2016). Fel y disgrifiwyd ym mhennod 2,[131] mae newidiadau mewn arddulliau tuag at astudio plentyndod wedi gweld twf cyfochrog mewn astudiaethau i fywydau bob dydd plant (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014). Mae'r symudiad hwn yn cael ei nodweddu'n rhannol gan dro bwriadol a sylfaenol oddi wrth ragdybiaethau am

[130] Am gyflwyniad i syniadau astudiaethau ôl-ddynol ar blentyndod a chwarae, gweler pennod 2, adran 2.2.3 a phennod 3, adran 3.3.1 a thrwy'r bennod.

[131] Gweler adran 2.2.

blentyndod cyffredinol, gan arwain at bwyslais llawer mwy ar wahaniaethau yn y modd y bydd plant yn profi eu plentyndod. Mae hyn, yn ei dro, wedi bwydo i mewn i awydd ymchwilwyr i archwilio profiadau byw plant amrywiol trwy ddulliau ethnograffig a chyfranogol (Holloway, 2014). Fodd bynnag, ers hynny mae rhai wedi beirniadu'r hyn y maent yn ei ystyried yn ddiddoreb gormodol ym micro ddaearyddiaethau bywydau plant a sut y gallai hyn gyfyngu ar gyrhaeddiad a pherthnasedd gwleidyddol ymchwil o'r fath (Ansell, 2009; Holloway, 2014). Trwy hyn maent yn amlygu undod plant a'u chwarae oddi wrth rymoedd ehangach a galw am angen brys i gysoni cyfrifon micro-ddaearyddol am chwarae gyda darlleniadau o 'ddaearyddiaethau cymdeithasol strwythurol, gwleidyddol a gwaharddol' (Horton a Kraftl, 2018a, td. 928). Mae hyn yn ailddatgan pwysigrwydd ymgysylltu gyda phlant fel actorion cymdeithasol *ac* fel categori cymdeithasol gaiff eu gwthio i'r cyrion yn aml mewn penderfyniadau ynghylch bywyd cyhoeddus oherwydd eu hanaeddfedrwydd canfyddedig (Holloway, 2014).

'Dylem ddilyn y "capilarïau" draw oddi wrth y plant eu hunain (o ran amser a gofod), i ymchwilio'n empirig y llifau sydd ddim yn uniongyrchol weladwy i blant (ond y gallai rhai ohonynt gael eu harchwilio ganddynt), i ofodau ble mae plant yn ffisegol absennol. Caiff polisïau eu llunio a bydd digwyddiadau'n digwydd y tu hwnt i amgyffred plant na allant eu hesbonio, ond sy'n ffurfio eu bywydau'n sylweddol iawn. Mae'r gofodau gwleidyddol y mae plant yn ffisegol absennol ohonynt yr un cyn bwysiced â'r rheini ble maent yn bresennol' (Ansell, 2009, td. 204).

Mae diddymu'r ddeuoliaeth macro/micro yn gofyn am arddull amlhaenog sy'n cyfuno ymchwil meintiol ac ansoddol ac sy'n tynnu ar brofiadau plant yn ogystal ag oedolion (Holloway, 2014; Malone a Rudner, 2016). Mae hyn yn cynnwys dilyn yn ôl troed ymchwilwyr ffeministaidd trwy wrando ar leisiau'r rheini sy'n gofalu'n uniongyrchol am blant, yn enwedig rhieni (Holloway, 2014), gan gydnabod tra bo arferion magu plant a phatrymau bywyd teuluol efallai'n cael eu cynhyrchu'n lleol, mae'r diwylliannau hyn eto'n cael eu dylanwadu'n gryf gan rymoedd gwleidyddol, economaidd a diwylliannol-gymdeithasol ehangach, gydag oblygiadau ar gyfer rhieni yn ogystal â'u plant (Holloway, 2014).

Mae arddull o'r fath yn gofyn am barodrwydd i ymgysylltu gyda chroestoriadau micro a macro ddaearyddiaethau plant (Freeman, 2020) a symud y tu hwnt i ddicotomïau gor-syml cyfryngiad/strwythur, lleol/byd-eang, plentyndod/oedolaeth, natur/diwylliant, preifat/cyhoeddus, trefol/gwledig, ar-lein/all-lein a ffisegol/rhithiol (Änggård, 2016; Ansell, 2009; Holloway, 2014; Malone, 2016a, 2016b; Marsh *et al*., 2016; Nairn a Kraftl, 2016; Smith a Dunkley, 2018), ac yn hytrach fynd i'r afael â chymhlethdodau'r perthnasau hyn, gan gydnabod eu bod yn lleoledig ac yn drafodadwy (Malone, 2016a, 2016b; Prout, 2011; Ruckenstein, 2013), a bod bywydau plant yn ddynamig ac yn newid yn barhaus dros amser a gofod (Freeman, 2020). Mae hyn yn ymwneud â gweithio gydag aflerwch bywyd a'r ffiniau aneglur (Freeman, 2020; Holloway, 2014; Malone, 2016a, 2016b; Nairn a Kraftl, 2016) a'r croesddywediadau sydd fel pe baent yn nodweddu llawer o fywydau plant. Er enghraifft, mae Rautio (2013b) yn dadlau mai prin y gellid disgrifio bod plant wedi'u gwahanu oddi wrth natur pan mae bodau dynol eu hunain yn rhan o'r byd naturiol. Neu, yng nghyd-destun technoleg ddigidol, ble gall rhieni fod yn 'chwaraewyr' hefyd (Marsh, 2020; Willet, 2017) a ble mae gweithgareddau ar-lein plant ynghlwm fwyfwy gyda'u hymddygiadau a'u perthnasau cymdeithasol all-lein, gan gydnabod nad yw'r technolegau digidol hyn i lawer yn disodli awydd plant i ymgysylltu â'u ffrindiau a'u teuluoedd, 'ond yn hytrach gefnogi a thrawsnewid ffyrdd sy'n bodoli eisoes ar gyfer rhyngweithio a chyfathrebu' (Ruckenstein, 2013, td. 2).

Wedi'i gynnwys mewn agwedd o'r fath mae gweithio gyda ffiniau aneglur a mandyllog chwarae ei hun, a rhwng chwarae ac agweddau eraill ar fywyd (Cook, 2019), gan bwysleisio unwaith eto amwysedd chwarae a gwrthod y temtasiwn i arysgrifo ystyron ar weithgareddau plant.

4.1.4 Ffocws ar Gymru a'r DU mewn byd wedi ei lobaleiddio

Gan ystyried penodoldeb diwylliannol a daearyddol patrymau chwarae plant, mae'r bennod yn tynnu'n bennaf ar ymchwil o'r DU a, ble fo'n bosibl, o Gymru. Mae hyn yn cynnwys ymgorffori tystiolaeth o lenyddiaeth lwyd ac ymchwil cymhwysol, yn bennaf yr hyn a gwblhawyd mewn cysylltiad â'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae.[132] Fodd bynnag, rydym hefyd yn tynnu ar ymchwil empirig o bob cwr o'r byd, safbwyntiau'r byd lleiafrifol yn bennaf sy'n alinio'n nes gyda chymdeithas yn y DU, y mae'r mwyafrif ohonynt yn ymwneud yn bennaf â chyd-destunau Eingl-Americanaidd, Gorllewin Ewropeaidd ac Awstralaidd. At hynny, cynhyrchir y cyfrif hwn gyda chydnabyddiaeth bod plant ac oedolion, a hynny yn y DU a thu hwnt, yn byw mewn byd sydd wedi'i lobaleiddio fwyfwy, ble mae cyfleoedd tralleol plant i chwarae'n cael eu siapio gan rymoedd byd-eang pwerus (Chaudron *et al*., 2017) ac ynghlwm â llif byd-eang o ddiwylliant poblogaidd.

'Mae angen inni ddatblygu'r gallu i leoli ein dadansoddiad o fywydau plant ac o blentyndod mewn perthynas â ffenomena fel economeg cyni, cyfranogiad yn yr economi gyfalafol wedi'i globaleiddio, rhyfelgarwch, a meddiannu prosesau llywodraethol gan fuddiannau pwerus' (Cook, 2019, td. 88).

Mae plentyndodau cyfoes yn cael eu byw'n ystod cyfnod o gyfalafiaeth ddiweddar wedi'i lobaleiddio, ble rhoddir blaenoriaeth i gynhyrchu cyfoeth economaidd uwchlaw popeth arall (Burman, 2019; Kallio *et al*., 2020; Katz, 2019; Lester, 2020). Gall cymdeithasau o'r fath gael eu nodweddu gan fasnacheiddio toreithiog, preifateiddio asedau cyhoeddus (Layard, 2019), argyfwng democratiaeth (Arce, 2015), cyflwyno cystadleuaeth tebyg i'r farchnad i wasanaethau cyhoeddus (Bovaird, 2014; Edwards *et al*., 2022), corfforaethau pwerus iawn ac uwch-enillwyr ysgubol, gydag 'anghydraddoldebau anferth' cysylltiedig mewn cysylltiad â'r rheini sydd â'r mwyaf a'r lleiaf (Lowry, 2017). Gall chwarae plant, fel popeth arall mewn cyfalafiaeth ddiweddar, gael ei drin fel elfen sy'n nwydd a threuliadwy – cynnyrch i'w ddarparu, ei werthu a'i brynu (Lester, 2020), gyda masnacheiddio cysylltiedig o ddarpariaeth chwarae, ymelwa ar fuddiannau chwareus plant er elw masnachol, a marchnata'r cyfryngau torfol wedi'u hanelu at blant fel defnyddwyr. Mae plant heddiw'n sicr wedi'u gwreiddio mewn byd sydd wedi'i fasnacheiddio 'sy'n gyrru defnyddio nwyddau economaidd o oedran ifanc' (Marsh, 2014, td. 113).

Ar yr un pryd, mae pobl ifanc yn gorfod ymdopi gyda bygythiad dirfodol newid hinsawdd, gyda phlant yn cael eu teipgastio ar yr un pryd fel 'defnyddwyr hedonistaidd' yn ogystal ag 'arwyr amgylcheddol' (Stanes a Klocker, 2016). Tra gall newid hinsawdd ymddangos yn ofodol ac yn amserol bell oddi wrth fywydau bob dydd llawer o blant yn y DU, 'mae'n creu bygythiad dirfodol i iechyd a lles plant a phobl ifanc, ond nid yw'n cael ei brofi'n gyfartal (Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant, 2023). Mae hefyd yn ffynhonnell pryder sylweddol a pharhaus i lawer o bobl ifanc (Ojala, 2016) a bydd yn effeithio fwyfwy ar fywydau chwarae plant. Er enghraifft, mae rhaid i bob plentyn yn y DU fyw gyda rhywfaint o dywydd gwlyb ac oer, yr adroddir yn aml sy'n rhwystr i chwarae (Barclay a Tawil, 2015; Brockman *et al*., 2011). Wrth i hinsawdd y byd gynhesu, rhagwelir amodau tywydd newidiol gyda gaeafau yn y DU yn parhau i dyfu'n fwy cynnes a gwlyb, a'r hafau'n sychach a phoethach (Y Swyddfa Dywydd, d.d.), a disgwylir digwyddiadau tywydd mwy eithafol. Bydd newidiadau o'r fath yn anochel yn tarfu ar gyfleoedd plant i chwarae, ynghyd â llawer o agweddau eraill o'u bywydau (Y Swyddfa Dywydd, d.d.). Mae gan lygredd aer hefyd y potensial i effeithio ar chwarae plant yn ogystal ag ansawdd eu hiechyd. Er enghraifft, mae llygredd aer yn Llundain yn aml uwchlaw terfynau Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), ac mae nifer o rybuddion uchel wedi'u cyhoeddi dros y blynyddoedd diwethaf yn argymell i bobl gwtogi eu hamser y tu allan. Mae'r digwyddiadau mwy eithafol hyn yn codi o ganlyniad i amodau hinsoddol yn ogystal â'r llygredd a gynhyrchir yn bennaf gan gerbydau modur, gyda phlant a phobl sy'n byw mewn ardaloedd difreintiedig ymysg y rheini sydd mewn mwyaf o berygl (Lee, 2022).

[132] Gweler pennod 2, adran 2.3.3 am gyflwyniad i Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Llywodraeth Cymru.

Un o'r enghreifftiau diweddar, mwyaf amlwg ac eithafol o ddigwyddiadau byd-eang yn effeithio ar chwarae plant yw'r pandemig COVID-19,[133] a achoswyd, mae'n debyg, gan ecsbloetiaeth bodau dynol o adnoddau naturiol y byd a diraddiad dilynol ecosystemau byd-eang (McNeely, 2021).

Yn fwy cyffredinol, mae'r rhyngrwyd yn galluogi plant i gyfranogi mewn diwylliant cyfranogol wedi'i lobaleiddio o gyd-greu mannau chwarae digidol a rhannu arferion chwareus ar draws y byd (Chaudron *et al*., 2018a; Colvert, 2021), gan gyfrannu at lobaleiddio cyfryngau a diwylliant poblogaidd.

4.1.5 Cyfiawnder gofodol

'Mae gan blant gymaint o "hawl" i'r ddinas â dinasyddion sy'n oedolion, ond maent yn colli allan ym mater cyfiawnder gofodol trefol. Mae amgylcheddau adeiledig sy'n blaenoriaethu cerbydau modur, safbwynt cynllunio trefol diofyn sy'n ystyried bod plant yn perthyn mewn ardaloedd sydd wedi'u dynodi ar gyfer plant, a disgyrsiau diogelwch, yn cyfuno i gyfyngu presenoldeb plant a'u cyfleoedd i chwarae, gan olygu eu bod allan o le mewn gofod cyhoeddus' (Carroll *et al*., 2019, td. 294).

Cyflwynir y syniad o chwarae plant fel mater o gyfiawnder gofodol ym mhennod 2[134] o ran ei berthnasedd ar gyfer polisi sy'n effeithio ar allu plant i gyfranogi yn a siapio'r hyn sydd gan ofodau i'w gynnig. Yn y bennod hon, rydym yn ailymweld â'r mater er mwyn adolygu ymchwil sy'n dangos i ba raddau y mae gan blant fynediad i amser a lle digonol i chwarae, gan gydnabod bod cyfyngiadau ar allu plant i chwarae hefyd yn cyfyngu ar eu gallu i fyw'n dda (Nairn a Kraftl, 2016). Felly, mae'r bennod yn talu sylw i sut y mae cynhyrchiad parhaus gofod yn helpu i gynnwys ac eithrio rhai yn fwy nag eraill, a'r 'anghyfiawnderau cynhenid a'r heriau enbyd' y mae rhai plant yn eu profi wrth gael hyd i amser a lle i chwarae (Freeman, 2020, td. 111). Mae hyn yn cynnwys cyfrif am ffenomena sy'n dylanwadu ar y mwyafrif o chwarae plant, os nad y cyfan.

Tra bo'r cysyniad o gyfiawnder gofodol yn berthnasol ar draws yr holl fannau a gofodau y cyfeirir atynt yn y bennod hon, mae'r ymchwil a adolygwyd yn nodi'n glir bod lleoliad yr anghyfiawnder gofodol mwyaf dybryd mewn gofod cyhoeddus a gallu plant i chwarae allan yn eu cymdogaethau.[135] Fel cyflwyniad, rydym yn nodi dwy enghraifft o gyfyngiadau sylweddol ar allu plant i chwarae allan yn eu cymdogaethau sydd ill dau â'u gwreiddiau ym mlaenoriaethu'r economi dros les dinasyddion (Bollier, 2016; Monbiot *et al*., 2019).

Yr enghraifft gyntaf yw colled gofod anniffiniedig yn yr amgylchedd adeiledig. Fel y noda Hart (2014, td. 131), 'mae rhaid i bob modfedd sgwâr gael ei neilltuo i fwyafu elw ac mae'r mathau o dir anniffiniedig y mae plant yn hoffi ei feddiannu ar gyfer eu chwarae anffurfiol yn diflannu', llawer ohono i berchenogaeth breifat (Monbiot *et al*., 2019). Rhwng 1979 a 2018, trosglwyddwyd 10% o dirfas Prydain, sy'n gyfwerth â dwy filiwn hectar, o berchenogaeth gyhoeddus i ddwylo preifat (Brett, 2018, dyfynnwyd yn Layard, 2019). Gwerthir peth tir i ddatblygwyr preifat ar gyfer y stoc dai, ond yn aml bydd yn sefyll heb ei ddatblygu gan fod y system drethi yn annog yn hytrach na chosbi perchenogaeth tir fel 'ased hapfasnachol' (Monbiot *et al*., 2019). Elfen sy'n llai amlwg efallai yw'r tir yng nghanol trefi a werthir i uwchgwmnïau adwerthu neu breifateiddio gofodau hamdden ac adloniant cyhoeddus

[133] Archwilir hyn ymhellach yn adran 4.4.

[134] Nodyn i'ch atgoffa, fe ddywedom ym mhennod 2: Mae'r cysyniad o gyfiawnder gofodol yn agor ffyrdd o edrych ar sut y cynhyrchir lleoedd trwy'r cydberthnasau rhwng dyluniad yr amgylchedd adeiledig, systemau cyfreithiol a llywodraethiant sy'n rhoi blaenoriaeth i gadw'r economi i symud, a'r ffyrdd y mae'r rhain ynghlwm â normau gwleidyddol a chymdeithasol ac arferion bob dydd (Lester, 2020; Pyyry a Tani, 2019; Soja, 2010).

[135] Gweler adrannau 4.2 a 4.3.

megis parciau cyhoeddus. Mae prisiau tir uchel a thoriadau mewn gwariant cyhoeddus a orfodwyd gan gyni wedi cynyddu pwysau ar gyrff cyhoeddus i werthu tir sy'n berchen i'r cyhoedd, gan ei drosglwyddo i ddwylo preifat (Layard, 2019; Monbiot *et al*., 2019; Smith, 2021). Yna, gall perchnogion preifat ennill buddiannau elw annisgwyl (y cyfeirir atynt fel mantais gynllunio) pan roddir caniatâd cynllunio ar gyfer newid defnydd.

Ble y caiff tir cyhoeddus ei breifateiddio, mae gan berchnogion preifat y pŵer hefyd i flaenoriaethu eu buddiannau masnachol, gan ddefnyddio dulliau diogelwch a chuddwylio i gyfyngu ar fywyd dinesig, gan gynnwys gosod cyfyngiadau ar ddefnydd chwareus plant o ofod (Grant, 2022). Fel hyn, mae gofodau cyhoeddus yn cael eu 'dominyddu gan bwysau preifateiddio newydd sy'n erydu "cyhoeddusrwydd" gofodau agored trwy eu trawsnewid yn llwyfannau ar gyfer masnach, treuliant a gwyliadwriaeth wleidyddol' (Frago a Graziano, 2021, td. 116). Yn bwysig iawn i chwarae plant, unwaith y caiff gofod cyhoeddus ei breifateiddio trwy bryniant llwyr neu, fel sy'n gyffredin ar gyfer ardaloedd canol dinas a chanolfannau siopa, trwy brydles tymor hir, nid yw'r hawl i ryddid i ymgysylltu yn y mannau hyn yn gymwys bellach fel y byddai pe bae'r tir yn berchen i'r cyhoedd (Layard, 2019). Mae Smith (2021) yn dynodi nifer o enghreifftiau o barciau yn Llundain sydd un ai wedi'u gwerthu gan awdurdodau lleol i gwmnïau masnachol preifat neu fentrau cymdeithasol, neu ble mae'r parc cyfan neu ryw elfen ohono'n gorfod cael ei gau'n rheolaidd i gynhyrchu incwm (er enghraifft cyngherddau neu ddigwyddiadau corfforaethol). At hynny, canfu The New Economics Fund (Chapman, 2022) mewn dadansoddiad aml-arolwg bod gofod gwyrdd mewn datblygiadau tai yng Nghymru a Lloegr wedi gostwng 40% o ddatblygiadau a adeiladwyd rhwng 1930 a 1939 ac ar ôl 2000, a bod y gofod gwyrdd oedd ar gael o fewn un cilometr o ddatblygiadau wedi lleihau oddeutu traean dros yr un cyfnod. Mae rhesymau am y cyntaf yn cynnwys y rhyddid a roddwyd i ddatblygwyr i leihau dyraniad mannau gwyrdd er mwyn cynyddu elw; mae rhesymau am yr olaf yn cynnwys toriadau mewn cyllidebau cynnal a chadw gofodau gwyrdd awdurdodau lleol (Chapman, 2022).

Yr ail enghraifft yw bod yr economi'n galw am symudiad effeithlon nwyddau a phobl i gefnogi prosesau cynhyrchu, dosbarthu a threuliant, gan wneud cerbydau modur, wedi'u parcio ac yn symud, yn brif ddefnyddwyr strydoedd preswyl (Frohlich a Collins, 2023; Monbiot *et al*., 2019; Wood *et al*., 2019). Yn y DU, dyblodd perchenogaeth ceir preifat rhwng 1980 a 2010 (Hart a Parkhurst, 2011). Ers 1997, mae'r nifer o geir sydd wedi'u trwyddedu ym Mhrydain Fawr wedi codi 39.6% (NimbleFins, 2022), gyda 76% o'r holl aelwydydd gyda mynediad i o leiaf un car, gyda pherchenogaeth ceir ar ei uchaf mewn ardaloedd gwledig ac isaf mewn cytrefi trefol (Yr Adran Drafnidiaeth, 2019a). Yn 2020, roedd 40.7m o gerbydau modur wedi'u cofrestru yn y DU (Yr Adran Drafnidiaeth, 2022a) a'r amcangyfrif poblogaeth ar gyfer plant dan 16 oed yn 2019 oedd 12.7m (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020b). Er nad yw'r pwyntiau data hyn yn uniongyrchol gymaradwy, mae'n debyg y gallwn gymryd bod dros dair gwaith cymaint o gerbydau na phlant yn y DU. Amcangyfrifodd un adroddiad bod ceir wedi'u parcio yn Llundain, ble mae'r berchenogaeth ceir isaf yn y DU (Yr Adran Drafnidiaeth, 2019a), yn cymryd 2% o'r gofod tir y gellid adeiladu 80,000 o gartrefi arno (White, 2019).

Tra bo'r grymoedd hyn yn cael effaith sylweddol ar allu pob plentyn i chwarae, mae eraill yn effeithio ar blant penodol. Mae gwrywdod hegemonaidd (sydd wedi ei ddominyddu gan luniadau o ddynion gwyn, heterorywiol, dosbarth canol sy'n oedolion), cisheteronormadedd,[136] hiliaeth sefydliadol, diwylliant ableddiaeth, a'r croestoriadau o oedran, rhywedd, dosbarth, an/abledd ac ethnigrwydd yn hanfodol ar gyfer deall sut y mae cyfleoedd gwahanol blant i chwarae'n cael eu ffurfio gan drefniadau cymdeithasol-ofodol eu bywydau bob dydd (Brito *et al*., 2021; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Laoire, 2011; Mukherjee, 2020; Ortiz *et al*., 2016; Pinkney *et al*., 2019; Skelton, 2009; Stafford *et al*., 2020). Mae adnabod y dylanwadau hyn yn amlygu'r angen i dalu sylw penodol i ymchwil sy'n breintio profiadau plant sydd wedi eu gwthio fwy i'r cyrion, yn cynnwys y rheini sydd â llai o arian, sydd ddim yn wyn, gwryw, a niwronodweddiadol (Hodge a Runswick Cole, 2013; Pinkney *et al*, 2019; Stafford, 2017).

[136] Cyflwynir y term hwn ym mhennod 3, adran 3.3.3 ac mae'n disgrifio'r dybiaeth bod pobl yn fodlon gyda'r rhyw a bennwyd iddynt adeg eu geni ac y byddant yn ffurfio perthnasau heterorywiol (Brito *et al*., 2021).

Mae'r bennod hon yn anelu i ddatglymu rhai o'r rhyngddibyniaethau sydd, gyda'i gilydd, yn ffurfio ffabrig profiadau byw bob dydd plant (Wales *et al*., 2021), gyda'r bwriad o ddatgelu ffyrdd y gallai oedolion helpu i wneud a chadw gofodau'n fwy agored ar gyfer chwarae.[137] Fodd bynnag, mae ffocws o'r fath hefyd yn galw am gymryd rhyngddibyniaeth bywyd o ddifrif, yn cynnwys y ffyrdd y mae bodau dynol iau a hŷn yn dibynnu ar ei gilydd ond hefyd ein dibyniaethau ar organebau eraill a'n hamgylchoedd materol (Rautio, 2013b). Mae hyn yn cynnwys sut y mae chwarae wedi ei wreiddio yn, wedi ei siapio gan ac yn helpu i siapio perthnasau, arferion a phrosesau cymdeithasol, a sut y gallem, trwy 'werthfawrogi'r bywiogrwydd y mae chwarae'n ei fforddio yn y fan a'r lle' (Woodyer *et al*., 2016, td. 20), ddeall chwarae'n well o bersbectif y chwaraewr ac felly'r hyn allai chwarae ei olygu i les pobl. Fel y mae Rautio (2013a, td. 394) yn awgrymu 'nad oes rhaid inni edrych ymhell i ganfod arferion sy'n werth eu meithrin'. Tra gall newid fod yn fygythiol gall hefyd agor posibiliadau a bod yn ffynhonnell o optimistiaeth (Klocker ac Ansell, 2016). Mae'r bennod hon yn talu sylw i feddwl agored o'r fath (Rautio, 2013a), gan ddarparu enghreifftiau sy'n arddangos profiadau plentyndod gwahanol allai fynd yn groes i dueddiadau cyffredinol (Wales *et al*., 2021) gan, o bosibl, gynnig rhyw obaith o sut all pethau fod yn wahanol.

4.1.6 Potensial trawsnewidiol chwarae

Yn rhinwedd eu natur chwareus bioffisegol a diwylliannol (Rautio, 2013a), a nodweddir gan yr hyn mae Bennett (2010, dyfynnwyd yn Rautio, 2013a, td. 395) yn ei ddisgrifio fel '*agoredrwydd esthetig-affeithiol* tuag at amgylchoedd materol' (pwyslais yn y gwreiddiol), mae plant mewn cytgord â'r posibiliadau ar gyfer chwarae a gyflwynir gan ddrysni eu bywydau bob dydd gan wneud defnydd, yn aml, o gyfleoedd o'r fath ble bynnag a phryd bynnag y gallant. O ganlyniad, ble fo'r drysni hwn yn creu amodau sy'n agored i'r posibilrwydd o chwarae, bydd chwarae'n ymddangos trwy ac ar ffurf cyfarfyddiadau rhwng plant a beth bynnag arall sydd wrth law (Lester, 2020).

Gall chwarae fod yn drawsnewidiol gan ei fod yn tarfu ar ac yn gwrthsefyll ffyrdd arferol o fod (Ansell, 2009; Carroll *et al*., 2019; Pyyry a Tani, 2019; Woodyer *et al*., 2016), ac mae'n cyfrannu at ffurfio trefniadau gofodol newydd. Mae Rautio a Jokinen (2016, td. 36) yn cyflwyno enghraifft o domen eira ac yn trafod sut y mae'r casgliad cymdeithasol-faterol o 'eira, plant, menig gwlân, sgarffiau, esgidiau cryfion, llysnafedd trwyn, cerrig mawr, rhew, llwydrew, nosweithiau tywyll, a pholion lampau' yn cynhyrchu 'dad-diriogaethu cyffredin', amser/gofod ble mae bywyd, fel y mae Lester a Russell (2014b, td. 11) yn awgrymu 'yn fwy bywiog a phleserus, gyda buddiannau cysylltiedig o ran bod yn iach'.

Er hynny, mae'r potensial rhyddfreiniol hwn o chwarae eto'n amodol (Bryan, 2019, 2020, 2021; Göncü a Vadeboncoeur, 2015; Grieshaber a McArdle, 2010; Harker, 2005; Kinard *et al*., 2021; McDonnell, 2019; Trammell, 2020, 2023), gan fod y plant a'u chwarae'n agored i'r un grymoedd rheoleiddiol a chyfyngol fel oedolion. O ganlyniad, gall arferion chwareus plant helpu hefyd i atgyfnerthu ac atgynhyrchu trefniadau gofodol/amserol sy'n bodoli eisoes (Ansell, 2009; Goodfellow, 2012; Hodge a Runswick-Cole, 2013; Holt *et al*., 2015, 2016), ac ymwneud mwy â 'chydymffurfiad a chymdeithasoli i norm dychmygol' (Harker, 2005, td. 33). Un enghraifft o'r fath yw'r tueddiad i iardiau chwarae ysgolion cynradd yn y DU gael eu llywodraethu gan fechgyn penodol yn chwarae pêl-droed, trefn arferol 'waddodol a rhyweddol ffurfdroëdig' (Harker, 2005, td. 60) a achosir gan amodau amserau chwarae ysgolion a grymoedd gwrywdod hegemonaidd (Aminpour *et al*., 2020; Hodge a Runswick-Cole, 2013; Mayeza, 2015; Mroz a Woolner, 2015; Ndhlovu a Varea, 2018; Pearce a Bailey, 2011). Mae'n galonogol nodi, fodd bynnag, bod hyn yn dechrau newid mewn ambell ysgol, yn enwedig ble mae oedolion a phlant wedi cymryd camau i newid arferion a threfniadau amserau chwarae (Ardelean *et al*., 2021; Baines a Blatchford, 2019; James, 2012; Lester *et al*., 2011).

[137] Ystyrir hyn yn fanylach ym mhennod 5.

4.2 A fu dirywiad mewn chwarae (y tu allan)?

Efallai mai'r honiad mwyaf cyffredin a wneir gan oedolion am chwarae plant heddiw yw bod plant, yn gyffredinol, yn chwarae llai nag mewn cenedlaethau blaenorol (Bergen, 2018; Borst, 2021; Brown, 2014; Gleave a Cole-Hamilton, 2012; Gray, 2011; Palmer, 2019). Ceir enghreifftiau ble mae gostyngiad mewn rhyddid plant i symud a chwarae yn yr awyr agored wedi ei gydasio â lleihad mewn chwarae plant yn gyffredinol, sy'n awgrymu bod plant yn chwarae llai yn hytrach na chwarae'n wahanol neu mewn mannau gwahanol (Singer *et al*., 2009). Tra gallai hyn fod yn wir am rai plant, prin oedd y dystiolaeth empirig inni ei weld sy'n awgrymu bod y mwyafrif o blant rywsut wedi stopio chwarae (neu ddim yn gwybod sut i chwarae). Yn yr un modd, ceir astudiaethau sy'n datgelu awydd ac ysfa barhaus plant i chwarae a'u doniau hynod i ganfod amser a lle i chwarae (Cowan *et al*., 2021; Loebach *et al*., 2021; Stenning a Russell, 2020, 2022).

Mae'r llenyddiaeth a adolygir yn y bennod hon yn cwmpasu ystod o leoedd, cyd-destunau a mathau o chwarae plant cyfoes ac mae'n datgelu diwylliant chwarae bywiog. Fodd bynnag, 'does dim dwywaith bod amodau cyfoes ar gyfer chwarae plant wedi newid yn sylweddol o'u cymharu â'r hyn fyddai llawer o oedolion hŷn wedi'u profi yn ystod eu plentyndod (Bassett *et al*., 2015; Harris, 2017; Jelleyman *et al*., 2019; McQuade *et al*., 2019; Play England, 2023), gydag oblygiadau ar gyfer gallu plant i chwarae, yn arwain at newidiadau ym mhatrymau chwarae plant. Yr hyn mae hyn yn ei ddangos yw nid bod plant yn chwarae llai ond eu bod beth o'r amser (ac nid bob amser), yn chwarae mewn ffyrdd gwahanol i genedlaethau blaenorol, efallai mewn ffyrdd gaiff eu hystyried yn llai o werth (Alexander *et al*., 2014, 2019; Cook, 2019; Harris, 2017; Lester, 2016b; Lewis, 2017; Wood, 2012). Yn seiliedig ar y dystiolaeth sydd ar gael mae'n deg casglu ble y bu dirywiad mewn chwarae, mae hynny yn rhyddid plant i chwarae allan ac o gwmpas yn y fro gyhoeddus a chyfanswm yr amser y maent yn ei dreulio yn gwneud hynny (Barron ac Emmett, 2020b; Bates a Stone, 2015; Frohlich a Collins, 2023; Gray *et al*., 2015; Holt *et al*., 2016; Karsten, 2005; Lewis, 2017; Loebach *et al*., 2021; McQuade *et al*., 2019; Mullan, 2019; Play England, 2023; Woolley a Griffin, 2015). Mae daearyddwyr plant ac eraill y mae eu diddordeb disgyblaethol yn talu sylw penodol i ofodoldeb bywydau plant (Horton a Kraftl, 2018a) wedi olrhain yr erydiad hwn yn rhyddid plant a'u heithrio cynyddol o ofod cyhoeddus trwy gydol diwedd yr ugeinfed ganrif a dechrau'r unfed ganrif ar hugain (Holloway, 2014).

Mae'r adran hon yn archwilio'r tueddiad hwn, gan anelu i sefydlu maint y dirywiad hwn a'i brif achosion, tra hefyd yn cydnabod ei fod yn bell o fod yn gyflawn neu'n gyffredinol (Kraftl, 2020b), a bod dal lawer o blant sy'n chwarae'r tu allan yn rheolaidd heb oedolion (Dodd *et al*., 2021a; Freeman, 2020; Kraftl, 2020b). Yn eu hadolygiad cwmpasu o gyfleoedd plant i chwarae yn yr amgylchedd adeiledig, mae Martin *et al*. (2023) yn nodi cynnydd sylweddol mewn astudiaethau ers 2010, gydag ehangu ffocws o ymchwilio gofod chwarae penodol tuag at gyd-destunau amgylchedd adeiledig mwy cyffredinol, ynghyd â chynnydd mewn ymchwilio gyda phlant.

Ceir amrywiol fathau o blentyndod a chaiff gallu plant i chwarae ei effeithio gan liaws o amgylchiadau strwythurol a chyd-destunol penodol (Malone a Rudner, 2011, 2016). Er hynny, ar draws profiadau byw amrywiol plant, ceir tueddiadau amlwg o fewn ac ar draws gwledydd. Mewn nifer o gyd-destunau'r byd lleiafrifol mae hyn yn cynnwys dirywiad yn y nifer o blant sy'n chwarae allan yn rheolaidd (Loebach a Gilliland, 2016a, 2016b) a chyfanswm yr amser y bydd plant yn ei dreulio'n chwarae'r tu allan (Larouche *et al*., 2017), cynnydd yn yr oedran y bydd y mwyafrif o blant yn cael caniatâd i fynd allan i chwarae (Dodd *et al*., 2021a; Shaw *et al*., 2015), a lleihad yn y pellter y caniateir i blant deithio heb gael eu hebrwng gan oedolyn (Dodd *et al*., 2021a; Gill, 2021; Malone a Rudner, 2016; Shaw *et al*., 2015).

Mae ymchwil yn dynodi bod y newidiadau hyn yn dod â newid cysylltiedig ym mhatrymau chwarae plant tuag at dreulio mwy o amser yn chwarae yn ac o amgylch y cartref, mwy o amser yn chwarae o dan oruchwyliaeth oedolion, a chynnydd mawr mewn chwarae plant gyda dyfeisiau digidol, gyda newidiadau dilynol yn niwylliant chwarae cyfoedion plant (Holt *et al*., 2016; McQuade *et al*., 2019). O ran effeithiau ar les plant, mae angen deall y newidiadau hyn yng nghyd-destun yr hyn mae'r plant eu hunain yn ei ddirnad sy'n chwarae, eu bodlonrwydd gyda'u cyfleoedd i chwarae, a'r hyn y maent yn ddweud y maent ei eisiau pan ddaw'n fater o chwarae. Fodd bynnag, cyn trafod y llenyddiaeth ar y materion hyn mae'n bwysig hefyd ddeall cyfyngiadau ymagweddau ymchwil a ddefnyddir wrth anelu i sefydlu tueddiadau cyffredinol a gwirioneddau bywydau chwarae plant.

4.2.1 Adolygu dulliau ar gyfer astudio faint y mae plant yn chwarae'r tu allan

'Mae'r ffyrdd y mae plant yn treulio amser y tu allan wedi ei astudio hyd yma'n amrywio'n eang o ran oedran y cyfranogwyr, methodoleg, a ffocysau, gan ddrysu gallu ysgolheigion i gymharu canfyddiadau. Mae llawer o astudiaethau hefyd yn cydasio chwarae'r tu allan a gweithgarwch corfforol, yn ogystal â symudedd annibynnol (IM) plant gyda theithio llesol, sy'n tanseilio gwerth teithio a chwarae'r tu allan sydd ddim yn egnïol … Mae llawer o astudiaethau ar symudedd annibynnol a gweithgareddau awyr agored plant wedi dibynnu hefyd ar riant-ddirprwyon yn hytrach nag adroddiadau plant neu fesurau gwrthrychol' (Loebach *et al.*, 2021, td. 5).

Yn unol ag astudiaethau mwy cyffredinol ar blentyndod a chwarae ym mhenodau 2 a 3, mae llawer o astudiaethau sy'n edrych ar faint y mae plant yn chwarae'r tu allan wedi eu seilio ar ryw fath o bryder am les plant, yn cynnwys gweithgarwch corfforol (Aarts *et al*., 2012; Aggio *et al*., 2017; Bates a Stone, 2015; Gray *et al*., 2015; Holt *et al*., 2016; Lambert *et al*., 2019; Wen *et al*., 2009) ac iechyd meddwl (Dodd a Lester, 2021; Dodd *et al*., 2022). Mae gan eraill ddiddordeb mewn mathau penodol o chwarae megis chwarae dychmygus (Singer *et al*., 2009) a mathau mwy anturus neu lawn risg o chwarae (Brussoni *et al*., 2012, 2015; Dodd *et al*., 2021a; Jelleyman, 2019). Mae'r pwyslais ar chwarae awyr agored corfforol egnïol mewn nifer o astudiaethau sydd â ffocws ar iechyd, un ai'n echblyg neu'n ymhlyg, yn lleoli chwarae'r tu allan fel bod o fwy o werth na chwarae dan do, er enghraifft, cyfeirio at ffurfiau chwarae llai corfforol egnïol a'r rheini sy'n digwydd dan do'n bennaf fel rhai 'eisteddog' neu 'oddefol' (er enghraifft, Gray *et al*., 2015; Janssen *et al*., 2016; McQuade *et al*., 2019). Mae iaith o'r fath yn awgrymu nad yw cyfranogi mewn ffurfiau eraill o chwarae yn galw am ymateb gweithredol gan blant, tybiaeth a feirniadwyd gan lawer o'r llenyddiaeth am chwarae plant gyda thechnolegau digidol (Cowan *et al*., 2020).

Ceir ystod o astudiaethau sy'n anelu i sefydlu tueddiadau cyffredinol ym mhatrymau chwarae plant trwy archwilio agweddau penodol o chwarae, yr amser y bydd plant yn ei dreulio'r tu allan, nodweddion cymdogaethau, rhyddid plant i symud, a'u teithio llesol. Mae astudiaethau sy'n ymwneud yn bennaf â faint y mae plant yn chwarae'n tueddu i fod yn feintiol, gan gynnwys fel arfer niferoedd cymharol fawr o gyfranogwyr i gynhyrchu data ystadegol ar draws poblogaeth ar lefel genedlaethol neu drefol (Bates a Stone, 2015; Lambert *et al*., 2019). Mae llawer o'r astudiaethau hyn yn cynnig darlun cyffredinol o fywydau plant (asesiad o chwarae plant ar ennyd benodol mewn amser), y gellid, neu beidio, ddychwelyd ato fel rhan o astudiaethau mwy hydredol sy'n anelu i ddilyn patrwm newidiadau dros amser (Dodd *et al*., 2021a, 2021b) a/neu eu cymharu gyda setiau data tebyg o gyd-destunau eraill (Shaw *et al*., 2015). Mae dulliau mwy ansoddol yn dueddol o gael eu defnyddio wrth anelu i ddynodi dylanwadau cyffredin ar gyfleoedd plant i chwarae, gydag astudiaethau graddfa lai (o ran nifer y cyfranogwyr sy'n rhan ohonynt) yn talu sylw i brofiadau plant penodol mewn cyd-destunau penodol, er bod llawer o'r astudiaethau hyn yn cyfeirio hefyd at dueddiadau cyffredinol mewn chwarae plant (Horton a Kraftl, 2018b; Lee *et al*., 2015; Malone a Rudner, 2016; Martin *et al*., 2023). Ceir hefyd nifer cynyddol o adolygiadau systematig sy'n anelu i sefydlu tueddiadau sydd i'w gweld yn y gronfa ymchwil gynyddol. Mae adolygiad systematig Bates a Stone (2015) yn nodi'r amrywiadau mewn methodolegau a dulliau ar draws ymchwil meintiol ac ansoddol i chwarae awyr agored plant a'u rhyddid i symud, gan ddadlau bod dulliau gwrthrychol yn ogystal â goddrychol yn angenrheidiol, ac y byddai ymagwedd safonedig yn caniatáu mwy o gymhariaeth ar draws amser a chyd-destun.

Un feirniadaeth o astudiaethau meintiol graddfa fawr yw y gall cyffredinoliadau guddio gwahaniaethau, cymhlethdodau a chroesddywediadau ar lefel mwy lleol ac ar draws gwahanol blentyndodau. Gall hyn gynnwys nodweddion ac amodau lleol (Dodd *et al*., 2021b; Shaw *et al*., 2015). Un enghraifft yw astudiaeth o ardal fonheddig ym Mharis, ble roedd y polisi lleol yn mynnu y dylai plant fynychu eu hysgol gynradd leol, ac o ganlyniad leihau'r gwahaniaeth o brofiadau cymdogaeth ar draws dosbarth (Lehman-Frisch *et al*., 2012). Yr un cyn bwysiced yw dealltwriaethau seiliedig ar le o amgylchiadau (galluoedd) diwylliannol-gymdeithasol penodol yn cynnwys statws economaidd-gymdeithasol a 'normau sy'n berthynol i rywedd, oedran, ac ethnigrwydd o fewn cymdeithasau amrywiol' (Malone a Rudner, 2016, td. 4; gweler hefyd Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Loebach *et al*., 2021). At hynny, am bob ffasiwn ymddangosol ceir eithriadau a chroesddywediadau (Lehman-Frisch *et al*., 2012).

Mae ail feirniadaeth yn ymwneud â sut bydd cyfansymiau cyfartalog yr amser y bydd plant yn ei dreulio'n chwarae yn cael eu cyfrifo o'r data a gesglir (Loebach *et al*., 2021). Fel y bydd priod awduron astudiaethau o'r fath yn cydnabod yn rheolaidd, mae'r ffigyrau terfynol yn aml ond yn fras amcan sy'n seiliedig ar allosodiad o ymatebion i gwestiynau am arferion chwarae plant yn ystod cyfnod cymharol fyr o amser (er enghraifft, un wythnos), sydd wedyn yn cael ei gyfartalu ar draws cyfnod llawer hwy (er enghraifft un flwyddyn) (Cleland *et al*., 2010; Dodd *et al*., 2021b).

Mae trydedd feirniadaeth yn ymwneud ag anghywirdeb/cywirdeb data sy'n dibynnu ar ymatebion rhieni'n unig (Bornstein, 2014; Dodd *et al*., 2021b). Ble fo astudiaethau'n dibynnu ar rieni/gofalwyr i adrodd ar batrymau chwarae eu plant, mae pryderon efallai y bydd neu na fydd oedolion yn adnabod a chydnabod chwarae eu plant i gyd, yn ogystal â'r potensial iddynt orbrisio neu danbrisio maint profiadau chwarae plant (Dodd *et al*., 2021b). Mae'n debyg y caiff y materion hyn eu dwysáu ymhellach pan ofynnir i oedolion ddynodi ble, pryd neu faint y bydd plant yn cymryd rhan mewn mathau penodol o chwarae. Mae dull o'r fath yn dibynnu ar ganfyddiadau oedolion o'r hyn sy'n cyfrif fel y mathau penodol hyn o chwarae. Er enghraifft, fe wnaeth arolwg rhyngwladol graddfa fawr ar batrymau chwarae plant un i ddeuddeg mlwydd oed a gynhaliwyd gan Singer *et al*. (2009) ddibynnu ar famau i adrodd am ymddygiadau chwarae eu plant. Gofynnwyd 49 o gwestiynau i'r cyfranogwyr ynghylch sut yr oedd eu plant yn treulio eu hamser bob dydd, yn cynnwys pa mor aml yr oedd y plant yn cyfranogi mewn chwarae dychmygus. Awgrymodd y canlyniadau bod plant yn cyfranogi mewn chwarae dychmygus lawer llai na ffurfiau eraill o weithgarwch, ond fel mae'r awduron yn cydnabod efallai nad oedd y cyfranogwyr, o reidrwydd, yn adnabod holl agweddau chwarae dychmygus plant, efallai nad oeddent yn ymwybodol ei fod yn digwydd neu efallai nad oeddent wedi cyfrif am y ffaith y gallai ddigwydd ymysg mathau eraill o weithgarwch (Singer *et al*., 2009). O ystyried natur amwys ac allddyfodol chwarae a'i dueddiad i ddigwydd am gyfnod byr ac yn gydamserol, mae'n amheus os all oedolion eu hunain fyth werthfawrogi'n llwyr yr holl adegau a mannau ble gallai plant ystyried eu bod yn chwarae (Lester, 2020).

Yn ogystal, mae astudiaethau hunanadrodd yn dibynnu ar gywirdeb yr atebion a ddarperir gan gyfranogwyr (Shaw *et al*., 2015) sy'n aml yn adrodd ar eu canfyddiadau a'u profiadau byw eu hunain. Fel y mae awduron yr astudiaethau hyn yn cydnabod hefyd, mae cyfyngiadau sylweddol i astudiaethau sy'n dibynnu'n llwyr ar atgofion a chanfyddiadau oedolion (Cleland *et al*., 2010; Dodd *et al*., 2021b). Mewn astudiaethau ôl-syllol, mae potensial ar gyfer gogwydd atgof (Bhosale *et al*., 2017), gydag oedolion yn rhamantu eu plentyndod eu hunain o'i gymharu â'r hyn y maent yn ei ddirnad yw'r sefyllfa ar gyfer plant heddiw, gan gofio llai o gyfyngiadau neu bryderon ynghylch diogelwch (McQuade *et al*., 2019; Rixon *et al*., 2019). Caiff y cyn-amodau hyn eu cymharu gyda'r hyn sy'n ymddangos fel pe bae'n bresennol peryclach sy'n gofyn i rieni arfer mwy o wyliadwraeth a rheolaeth dros eu plant, yn cynnwys cyfyngu ar eu rhyddid i chwarae'r tu allan (Badland *et al*., 2016; Jelleyman *et al*., 2019; McQuade *et al*., 2019). Fodd bynnag, ceir peth tystiolaeth o bobl yn cyflwyno lefelau cymharol uchel o gywirdeb yn y sefyllfaoedd hyn. Er enghraifft, mae Prezza a Pacilli (2007) yn dyfynnu astudiaeth gynharach gan Pacilli (2004) yn cynnwys plant yn eu glasoed, oedd yn cymharu eu hatgofion am eu plentyndod cynnar gyda data gwirioneddol a gasglwyd ar y pryd wnaeth ddangos bod y mwyafrif o gyfranogwyr yn gallu cofio'n gywir yr oedran yr oeddent wedi dechrau mynd i'r ysgol ar eu pen eu hunain.

Gall astudiaethau sy'n cynnwys canfyddiadau rhieni yn ogystal â phlant fod yn ddadlennol iawn gan eu bod yn amlygu profiadau amrywiol a chyffredin yn ogystal â phryderon plant ac oedolion. Ceir tystiolaeth, pan ddaw'n fater o astudiaethau am chwarae a symudedd plant, y gall plant ac oedolion adrodd am bethau'n wahanol iawn. Er enghraifft, canfu Shaw *et al*. (2015) bod plant yn Lloegr, Iwerddon a Ffrainc yn adrodd eu bod yn cael mwy o ryddid i symud na ddywedodd eu rhieni yr oeddent yn ei ganiatáu iddynt. Yn y cyfamser, yn Y Ffindir a Japan roedd y gwrthwyneb yn wir, gydag oedolion yn adrodd eu bod yn caniatáu mwy o ryddid nag oedd y plant yn ei ddweud yr oeddent yn ei gael. Yn ogystal, canfu Lee *et al*. (2015), yn eu metaddadansoddiad o 46 o astudiaethau ansoddol oedd yn archwilio penderfynyddion amrywiol o 'chwarae rhydd egnïol annibynnol' plant, wahaniaethau sylweddol rhwng hoff ddewisiadau plant ac oedolion o fannau i chwarae yn y gymdogaeth. Roedd dewisiadau plant o fannau agored anffurfiol o amgylch eu cymdogaethau y gallent eu defnyddio'n hyblyg ar gyfer amrywiaeth o gemau a gweithgareddau'n cyferbynnu gyda safbwyntiau rhieni oedd yn tueddu i fod â ffocws culach ar argaeledd mathau penodol o offer chwarae mewn meysydd chwarae dynodedig ar raddfa fawr (Lee *et al*., 2015). Mae materion

tebyg wedi'u dynodi trwy Asesiadau Digonolrwydd Chwarae awdurdodau lleol yng Nghymru, ble mae rhieni wedi adrodd am fodlonrwydd llawer is gyda chyfleoedd plant i chwarae o'i gymharu ag adroddiadau'r plant eu hunain, gyda darpariaeth ardaloedd chwarae dynodedig yn ymddangos fel eu bod yn cael mwy o ddylanwad ar fodlonrwydd rhieni ond bod y plant yn tueddu i ganolbwyntio ar gasgliad llawer ehangach o gyfleoedd i chwarae (Barclay a Tawil, 2013).

Yr hyn y mae astudiaethau sy'n cynnwys rhieni'n ei dystio'n gywirach efallai yw eu teimladau a'u pryderon eu hunain am gyfleoedd eu plant i chwarae, sydd ei hun o bwys mawr oherwydd bod rhieni/gofalwyr yn dylanwadu'n uniongyrchol ar gyfleoedd eu plant i chwarae. Er enghraifft, mae Jelleyman *et al*. (2019) yn awgrymu bod rhieni'n barod i gydnabod rôl werthfawr wynebu risg ac ansicrwydd yn natblygiad plant trwy chwarae'r tu allan a'u bod yn pryderu am ddiffyg mynediad eu plant i gyfleoedd o'r fath. Mae Singer *et al*. (2009) yn dod i'r casgliad hefyd bod pryderon am chwarae plant yn faterion byd-eang, gyda nifer o famau ar draws y gwledydd a gynrychiolwyd yn wynebu 'brwydr fewnol ynghylch chwarae' ac yn lleisio pryderon yn rheolaidd am ddiogelwch plant.

Mae beirniadaethau am astudiaethau sy'n dibynnu'n llwyr ar gyfrifon oedolion yn pwysleisio pwysigrwydd ymchwil gyda phlant sy'n archwilio eu profiadau a'u canfyddiadau personol (Murray a Cortés-Morales, 2019). Mae astudiaethau sy'n cynnwys plant yn tueddu i adrodd am sefyllfa fwy arlliwedig o ran tueddiadau cyffredinol, gan ddatgelu'r wybodaeth fanwl sydd gan blant am eu hamgylcheddau lleol a'u bywydau bob dydd (y maent yn eu profi'n wahanol i oedolion), yn ogystal â'r llu o ffyrdd y mae plant yn llwyddo i ganfod amser a lle i chwarae y tu hwnt i fwriadau oedolion (Han *et al*., 2018; Russell *et al*., 2020). Mae'r ymchwil yma eto'n cynnwys astudiaethau meintiol ac ansoddol gan ddefnyddio'n aml arddull dulliau cymysg i gasglu dealltwriaeth fanylach o ran tueddiadau cyffredinol, materion strwythurol, a neilltuolrwydd profiadau byw gwahanol blant (Holloway, 2014; Malone a Rudner, 2016). Gall ymchwil cyfranogol gyda phlant gynnwys dulliau goddrychol yn ogystal â gwrthrychol. Mae dulliau goddrychol yn anelu i gasglu safbwyntiau plant am eu profiadau byw a gallant ddefnyddio holiaduron, cyfweliadau, grwpiau ffocws a dyddiaduron ond hefyd ddulliau mwy creadigol, gofodol ac amlfodd a fwriedir i symud y tu hwnt i gyfyngiadau'r hyn y bydd y plant eu hunain yn ei fynegi, gan ddefnyddio (er enghraifft) arsylwi, mapio, ffotograffiaeth, fideo a theithiau wedi'u tywys gan blant i gynhyrchu dealltwriaethau pellach (Bates a Stone, 2015; Beresin, 2014; Glenn *et al*., 2012; Horgan *et al*., 2022; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Kearns *et al*., 2016; Krishnamurthy, 2019; Marsh a Bishop, 2013; McDonnell, 2019; Mitchell ac Elwood, 2012; Owens, 2018; Potter a Cowan, 2020; Russell a Stenning, 2022; Willett, 2015). Mae dulliau gwrthrychol yn cynnwys defnyddio technolegau digidol yn cynnwys Systemau Lleoli Byd-eang (GPS) a Systemau Gwybodaeth Ddaearyddol (GIS), mapio a thracio, fydd yn darparu mesuriadau o drefniadau gofodol a fforddiannau ffisegol, pellterau a deithiwyd, a'r ystod o ofodau yr aeth y plant iddynt (Bates a Stone, 2015; Kyttä *et al*., 2012). Mae rhai'n ystyried mai GPS yw'r 'safon aur' pan ddaw'n fater o fesur symudiadau bodau dynol ond nid yw heb ei gyfyngiadau, a gall y maint a'r math o ddata a gynhyrchir fod yn heriol i'w ddehongli (Badland *et al*., 2016; Han *et al*., 2018). Unwaith eto, gall astudiaethau sy'n cyfuno dulliau goddrychol a gwrthrychol alluogi dadansoddiad dyfnach o amodau cymdeithasol-ofodol lleoledig ar gyfer chwarae. Fodd bynnag, mae cyfyngiadau sylweddol o ran yr adnoddau sydd eu hangen i gyflawni astudiaethau trylwyr o'r fath, gan ei gwneud yn anos eu hatgynhyrchu ar raddfa (Bates a Stone, 2015).

Mae ystyriaethau moesegol a materion ymarferol mynediad i gyfranogwyr ymchwil yn golygu bod astudiaethau'n cynnwys plant yn cael eu cynnal yn aml mewn neu drwy ysgolion ble gall ymchwilwyr ar raddfeydd amser a chyllidebau cyfyngedig gyrraedd a gweithio rwyddaf gyda phlant (Aarts *et al*., 2012; Carver *et al*., 2013; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Jago *et al*., 2017; Kyttä *et al*., 2015; Pacilli *et al*., 2013; Parent *et al*., 2021; Shaw *et al*., 2015; Wen *et al*., 2009). Yn ogystal, defnyddir y cyfryngau cymdeithasol i recriwtio cyfranogwyr arolygon (Dodd *et al*., 2021a, 2021b). Y mwyafrif llethol o'r amser, caiff ymchwil o'r fath ei gynnal gyda phlant yng nghanol plentyndod (ac, i raddau llai, arddegwyr), mae'n debyg am nifer o resymau ymarferol yn cynnwys rhwyddineb mynediad trwy ysgolion a gallu plant i ymgysylltu â'r hoff ddulliau ymchwilio, ond hefyd y gydnabyddiaeth gyffredinol ei bod yn debyg y bydd gan blant, o gwmpas y cyfnod hwn o'u plentyndod, egin-ddiddordebau, tueddiadau a chaniatâd cynyddol i chwarae'r tu allan y tu hwnt i oruchwyliaeth uniongyrchol oedolion (er enghraifft, Aarts *et al*, 2012; Carver *et al*., 2013; Foster *et al*., 2014; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Kyttä *et al*., 2015; Pacilli *et al*., 2013; Parent *et al*., 2021; Shaw *et al*., 2015; Wen *et al*., 2009). O ganlyniad, ceir llai o ymchwil ar brofiadau plant iau yn y fro

gyhoeddus (gweler Clement a Waitt, 2018 am eithriad), gyda llawer o'r ymchwil ar eu profiadau chwarae wedi ei gyfyngu i ddarpariaeth wedi ei oruchwylio gan oedolion.

Mae'r mwyafrif o'r astudiaethau a ddyfynnwyd yn cynnwys data demograffig ar y plant a/neu'r teuluoedd gafodd eu recriwtio, sydd fel arfer yn cynnwys oedran, ethnigrwydd, statws economaidd-gymdeithasol ac os ydynt yn byw mewn cymdogaethau gwledig, maestrefol neu drefol ai peidio. Fodd bynnag, mae materion sy'n ymwneud â mynediad yn golygu hefyd bod llai o astudiaethau o blant y gellid eu hystyried yn anos eu cyrraedd, er bod ymchwilwyr sydd hefyd yn gwneud ymdrechion sylweddol i fynd i'r afael â hyn (er enghraifft: Barclay a Tawil, 2021; Comisiynydd Plant Lloegr, 2021; Giralt, 2011; Hodge a Runswick Cole, 2013; Horton, 2017; Stafford, 2020; von Benzon, 2017). Fodd bynnag, mae hyn yn codi cwestiynau ynghylch yr hyn a olygir wrth 'blant' pan wneir honiadau cyffredinol am eu chwarae, sydd unwaith eto, o bosibl, yn celu gwahaniaethau mewn profiadau plentyndod. Er gwaetha'r beirniadaethau hyn, mae astudiaethau ar amser plant a dreulir mewn chwarae awyr agored yn dal i ddarparu dealltwriaeth werthfawr i faint cyfleoedd plant i chwarae a strwythurau bywydau plant yn fwy cyffredinol a, gyda'i gilydd, maent yn ddadlennol o ran yr amodau cyfoes cyffredin ar gyfer chwarae ar draws llawer o gyd-destunau'r byd lleiafrifol.

4.2.2 Yr hyn y mae plant ei eisiau a'u canfyddiadau o chwarae

'I'r plant a'r arddegwyr, chwarae a chwrdd â ffrindiau yw un o agweddau pwysicaf eu bywydau. Maent yn gwerthfawrogi cael amser, rhyddid a mannau o safon i chwarae. Pan ofynnir beth sy'n bwysig iddynt, maent yn cyfeirio'n gyson at chwarae ac ymgasglu gyda'u ffrindiau' (Dallimore, 2023, td. 6).

Tra bo llawer o blant yn mwynhau chwarae dan do,[138] ac er gwaethaf datblygiadau ac atyniadau technoleg ddigidol, mae plant yn parhau i adrodd, ran amlaf o lawer, am awydd cryf i chwarae'r tu allan gyda'u ffrindiau (Brockman *et al*., 2011; Comisiynydd Plant Cymru, 2018, 2023; Comisiynydd Plant Lloegr, 2021; Dallimore, 2019, 2023; HAPPEN, 2018; Livingstone a Pothong, 2021). At hynny, pan ofynnir iddynt am beth, ble a gyda phwy y byddant yn chwarae, gwelwyd bod plant yn adrodd am ystod eang o ymddygiadau chwarae, gyda chwarae'r tu allan a'r hyn ellid eu hystyried yn gemau 'traddodiadol' yr un mor flaenllaw â chwarae gyda dyfeisiau digidol, a chwarae smalio'n parhau trwy gydol canol plentyndod (Howard *et al*., 2017). Fodd bynnag, mae llawer o blant yn dweud hefyd eu bod eisiau ac angen mwy o amser, lle a rhyddid i chwarae (Barclay a Tawil, 2013, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Burns ac Irvine, 2011; Dallimore, 2019, 2023; HAPPEN, 2018; Kearns *et al*., 2016). Canfu Singer *et al*. (2009) hefyd bod 73% o'r mamau wnaeth gyfranogi yn eu hastudiaeth yn dweud, o gael dewis, y byddai eu plant yn dewis chwarae'r tu allan yn hytrach na'r tu mewn, gyda llawer yn credu mai dyma pryd oedd eu plant hapusaf.

Mae astudiaethau a gynhelir gan Gomisiynwyr Plant un ai'n benodol ar chwarae (Comisiynydd Plant Cymru, 2018) neu'n ehangach (Comisiynydd Plant Cymru, 2016, 2023; Comisiynydd Plant Lloegr, 2021) yn adrodd yn gyson pa mor bwysig yw chwarae i blant. Er bod hyn yn cael ei fynegi'n wahanol gan blant iau a hŷn, mae cysondeb o ran yr hyn mae plant ei eisiau ar draws oedran, rhywedd, ethnigrwydd, lleoliad ac incwm teuluol, yn cynnwys plant mewn gofal, gofalwyr ifanc, plant sy'n mynychu 'ysgolion arbennig', a phlant o gefndir Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig ((Comisiynydd Plant Lloegr, 2021) a phlant sydd ag Anableddau Dysgu Dwys a Lluosog (PMLD) (Comisiynydd Plant Cymru, 2023). Roedd chwarae (y tu allan, dan do ac ar-lein) a bod gyda ffrindiau yn uchel ar y rhestr pan ofynnwyd iddynt beth oedd yn eu gwneud yn hapus (Comisiynydd Plant Cymru, 2023). Cyfeiriwyd at fod eisiau mannau i chwarae a phethau sy'n hwyl i'w gwneud, gyda phwyslais ar dreulio amser gyda ffrindiau, eisiau bod y tu allan a gwerthfawrogi mannau awyr agored i chwarae, i gyd fel bod yn bwysig mewn arolwg ar-lein dderbyniodd 577,077

[138] Gweler adran 4.5.

o ymatebion (Comisiynydd Plant Lloegr, 2021), gyda 'chwarae' yn un o'r geiriau a ddefnyddiwyd amlaf yn ymatebion y plant. Yn yr un modd, o ran yr hyn allai wneud pethau'n well i blant, soniwyd yn aml am fwy o fannau a chyfleoedd i chwarae a gwneud mannau'n fwy diogel a brafiach (Comisiynydd Plant Cymru, 2021).

Felly hefyd mewn astudiaeth yn cynnwys 2,000 o blant naw ac un ar ddeg oed mewn ysgolion cynradd ar draws de Cymru, mwy o leoedd i chwarae, cyfleusterau lleol ar gyfer bod yn fywiog, glanhau strydoedd a gwneud ffyrdd yn fwy diogel oedd yr ymatebion mwyaf cyffredin oddi wrth blant pan ofynnwyd sut ellid gwella iechyd a lles plant (HAPPEN, 2018).

Yng Nghymru hefyd, fel rhan o Asesiadau Digonolrwydd Chwarae awdurdodau lleol, mae arolygon boddhad meintiol wedi'u defnyddio'n helaeth i gasglu safbwyntiau plant am eu cyfleoedd i chwarae. Mae arolygon 2018/2019 a 2022, gydag ymatebion oddi wrth blant wyth i un ar ddeg mlwydd oed yn bennaf, wedi darparu data ar gyfer dadansoddiad Cymru gyfan (Dallimore, 2019, 2023). Canfu dadansoddiad 2023 bod 38% o blant ac arddegwyr yn chwarae'r tu allan neu'n cymdeithasu gyda'u ffrindiau'r mwyafrif o ddyddiau, gyda 33% pellach yn gwneud hynny ychydig o ddyddiau'r wythnos, sy'n golygu bod 29% sydd fyth neu bron byth yn chwarae'r tu allan. Mae hyn yn arwydd o ddirywiad yn y niferoedd sy'n chwarae'r tu allan ers dadansoddiad 2019, pan oedd 42% yn chwarae'r tu allan y mwyafrif o ddyddiau a 32% ambell ddiwrnod (Dallimore, 2019). Yn yr un modd, cynyddodd y nifer o blant oedd ddim yn cael caniatâd i chwarae'r tu allan o 25% i 28%. O bron i 7,000 o ymatebion a ddadansoddwyd yn adroddiad 2023, graddiodd 70% o blant ac arddegwyr eu cyfleoedd i chwarae fel bod yn dda neu'n wych, gydag amrywiadau sylweddol mewn lefelau bodlonrwydd ar draws awdurdodau lleol. Mae croes ddadansoddiad yn dangos bod 'y rheini sy'n chwarae'r tu allan y rhan fwyaf o ddyddiau, y rheini sy'n teimlo'n ddiogel a'r rheini sy'n cael caniatâd i fynd allan i chwarae yn fwy tebygol o fod yn fodlon gyda'u cyfleoedd chwarae' (Dallimore, 2023, td. 22). Mae'r ffigwr bodlonrwydd cyffredinol hwn yn llawer is na'r ffigwr o 2019, sef 84%. Un eglurhad posibl am lawer o'r gostyngiad hwn, ac o bosibl y cwymp yn y nifer sy'n chwarae'r tu allan, yw bod yr arolygon wedi'u cwblhau rhwng diwedd 2021 a dechrau 2022, pan oedd cyfyngiadau cyfnodau clo COVID-19 un ai yn dal yn eu lle neu'n atgof diweddar iawn. Gwelwyd cwymp tebyg mewn bodlonrwydd cyffredinol mewn un awdurdod lleol yng ngogledd-ddwyrain Cymru. Yma, gwelwyd bod lefelau bodlonrwydd ymysg plant naw a deg oed (yr holwyd y mwyafrif ohonynt ar draws y sir, gyda'r grŵp oedran hwn yn cael ei ddefnyddio fel mesur cyson o lefelau bodlonrwydd) wedi gwella 10% dros dri chylch o asesu a (gweithio tuag at) sicrhau digonolrwydd chwarae o 2013 i 2019. Fodd bynnag, yn yr asesiad yn dilyn cyfyngiadau'r cyfnodau clo oedd yn gysylltiedig â'r pandemig COVID-19, cwympodd lefelau bodlonrwydd ymysg yr un grŵp oedran 7%, gyda 82% o blant yn adrodd bod y pandemig wedi cael effaith ar sut y byddent yn chwarae fel arfer (Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, 2022).

Canfu astudiaeth yng ngogledd-orllewin Lloegr oedd yn gweithio gyda phlant ym mlwyddyn olaf yr ysgol gynradd (Blwyddyn 6) a'r flwyddyn gyntaf yn yr ysgol uwchradd (Blwyddyn 7) bod ffactorau gofodol, amserol a seicolegol yn effeithio ar allu'r ddau grŵp i chwarae, ond bod plant Blwyddyn 6, at ei gilydd, yn fwy bodlon gyda'u cyfleoedd chwarae ac yn adrodd am gael mwy o amser i chwarae. Roedd plant Blwyddyn 7 yn teimlo eu bod yn cael llai o ganiatâd ac amser i chwarae, yn cynnwys pan yn yr ysgol (Finney *et al*., 2020).

Mae treulio amser gyda ffrindiau'n cael ei adrodd yn gyson fel prif flaenoriaeth ar gyfer plant ac yn ysgogiad sylweddol ar gyfer chwarae'r tu allan (Barron ac Emmett, 2020b; Brockman *et al*., 2011; Cleland *et al*., 2010; Page *et al*., 2010). Canfu Loebach *et al*. (2021) fod plant oedd yn cytuno bod llawer o blant eraill yn eu cymuned y gallent chwarae gyda nhw, yn treulio dros awr yn fwy yn chwarae'r tu allan bob wythnos na'r rheini oedd yn teimlo nad oedd llawer o blant i chwarae gyda nhw gerllaw. Mae Lee *et al*. (2015) yn cynnig bod diffyg plant yn y gymdogaeth leol yn cyfateb nid yn unig i absenoldeb ffrindiau i chwarae gyda nhw ond hefyd i ostyngiad yn yr amddiffyniad ddaw o 'fwyaf y nifer, mwyaf diogel', gyda'r presenoldeb a'r hyder o wybod bod plant eraill yn debyg o fod allan ar hyd y lle yn y gymdogaeth leol hefyd yn ymestyn rhyddid plant i symud (Loebach *et al*., 2021; Suchert, 2015; Veitch *et al*., 2007, 2017; Wales *et al*., 2020). Mae plant wedi adrodd hefyd bod cael neb i chwarae gyda nhw'n lleihau eu mwynhad o chwarae a bod peidio gallu chwarae yn gwneud iddyn nhw deimlo'n drist (Burns ac Irvine, 2011; Moore a Lynch, 2018; Veitch *et al*., 2007).

O ystyried y cyfoeth o ymchwil cyfoes sy'n archwilio patrymau chwarae plant dim ond cymharol ychydig sy'n archwilio'n benodol ddealltwriaethau plant o'r hyn yw chwarae (Meire, 2007; Cowan, 2020).[139] Fodd bynnag, mae'r rheini sydd yn archwilio'r elfen hon yn canfod yn ddieithriad bod lluniadau plant o chwarae unwaith eto â chysylltiadau cryf gyda phresenoldeb a chyfranogiad ffrindiau, yn ogystal ag amser draw oddi wrth oedolion neu o leiaf ddiffyg ymyrraeth a rheolaeth oedolion, y mae'r ddau ohonynt yn hynod werthfawr ac allweddol bwysig i blant, gyda'r olaf yn tyfu'n bwysicach fyth wrth i blant dyfu'n hŷn (Barnett, 2013; Cowan, 2020; Dallimore, 2019; Duncan, 2015; Glenn *et al*., 2012; Howard *et al*., 2006). O bersbectif plant, mae hyn yn golygu efallai bod mynd i siopa gyda mam a dad ddim yn chwarae, ond bod 'mynd i siop gyda dy fêts' yn, neu fod gwylio'r teledu ar dy ben dy hun ddim yn chwarae, ond y gallai 'gwylio'r teledu gyda dy ffrindiau' fod yn chwarae (Barclay a Tawil, 2018, td. 5). Mae profiadau chwarae goddrychol o'r fath yn troi sylw at fodlonrwydd plant gyda'u cyfleoedd i chwarae ac os yw'r plant eu hunain yn teimlo bod ganddynt ddigon o amser a lle i chwarae.

Canfu Kearns *et al*. (2016) fod cyfrifon plant am 'jest chwarae' yn y fro gyhoeddus yn cynnwys taflu neu gicio pêl o gwmpas, mynd ar gefn beic a sgwteri, bownsio ar drampolinau, dringo coed, chwarae tic neu ddim ond hongian o gwmpas. Fodd bynnag, roedd adegau hefyd pryd aeth plant ati i 'drawsnewid eu hamgylcheddau o'r dinod i'r hudol' trwy chwarae gemau dychmygus (Kearns *et al*., 2016, td. 283). Efallai mai dyma ble fydd tueddiad plant iau a hŷn i chwarae'n ymwahanu gyda goblygiadau ar gyfer eu bodlonrwydd gyda chyfleoedd i chwarae.

'I'r plant hynny sydd o oed ble maent yn dal i fod â thuedd i chwarae yn y fath fodd sy'n gwneud defnydd o unrhyw amgylchedd trwy naratifau ymchwiliol a smalio, mae'n bosibl mai mynediad i blant eraill yw'r cyfan sydd ei angen ar gyfer profiad digon da o chwarae. Mewn cyferbyniad, wrth i blant dyfu'n hŷn, tyfu'n fwy hunanymwybodol ac yn llai tueddol i chwarae mewn ffyrdd smalio, mae'n bosibl y bydd y cyfleoedd gwrthrychol a gynigir gan yr amgylchedd o fwy o bwys' (Barclay a Tawil, 2018, td. 12).

Yn gyffredinol, er eu bod yn profi mwy o ryddid i symud a chaniatâd gan riant i 'chwarae'r tu allan', mae arddegwyr yn fwy tebygol o adrodd am anfodlonrwydd gyda'u cyfleoedd i chwarae, ac mae'r rhesymau a roddir yn cynnwys llai o amser i chwarae, lefel bodlonrwydd is gydag ansawdd y mannau sydd ar gael i chwarae, a chanfyddiadau llai cadarnhaol ynghylch agweddau oedolion (Barclay a Tawil 2013, 2016; Comisiynydd Plant Cymru, 2018; Dallimore, 2019, 2023; Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful, 2019). Tra bo oedolion, yn gyffredinol, yn tueddu i fod yn groesawus ac yn oddefgar o ymddygiad chwareus plant iau, yn aml ni fydd ymddygiadau tebyg arddegwyr yn cael eu hystyried fel bod yn chwarae (Dallimore, 2023; Long, 2017; Russell *et al*., 2020), testun pryder sylweddol o ystyried yr oedran uwch y bydd llawer o blant bellach yn profi annibyniaeth yn y fro gyhoeddus (Dodd *et al*., 2021a).

Mae'n bwysig cydnabod hefyd bod gan y plant eu hunain agweddau, tueddiadau a hoff ddewisiadau sy'n dylanwadu ar eu cymhellion i 'chwarae'r tu allan' (Cleland *et al*., 2010; Loebach *et al*., 2021), sydd, yn eu tro, yn cael eu siapio gan – yn ogystal â siapio – yr amodau cymdeithasol-ofodol y maent yn byw ynddynt (Brockman, 2011). Mae plant sydd â chanfyddiadau bod 'pethau gwell i'w gwneud dan do' a phlant sy'n adrodd am lefelau uwch o ofnau neu bryderon sy'n ymwneud â chwarae'r tu allan, ar gyfartaledd, yn treulio llawer llai o amser y tu allan (Loebach *et al*., 2021, td. 13). Ar y llaw arall, mae plant sy'n ystyried bod mwy o fuddiannau i chwarae'r tu allan yn fwy tebygol o gyfranogi mewn mwy o chwarae (Loebach *et al*., 2021), gyda mwynhad plant o ffurfiau mwy llesol o deithio'n benderfynydd hefyd o'u rhyddid i symud (Veitch *et al*., 2017). Fel yr awgryma Loebach *et al*. (2021), ble fo plant yn tueddu i a ble fo'n well ganddynt chwarae dan do, mae'n bosibl bod gan hyn lawer i'w wneud gyda'r hyn sydd ar gael iddynt y tu mewn o'i gymharu â'r tu allan i'w cartrefi:

[139] Mae pennod 3, adrannau 3.3.1 a 3.3.5 yn cynnig beirniadaethau o etheg a gwerth holi plant am chwarae.

‘Mae’r cysylltiad rhwng diddordeb mewn gweithgareddau ar sgrîn a llai o amser y tu allan yn ein hatgoffa efallai nad yw gweithgareddau chwarae’r tu allan yn dal diddordeb plant gymaint â chwarae digidol yn enwedig pan fo symudedd annibynnol a rhyngweithio gyda chyfoedion yn gyfyngedig a bod yr amgylchedd awyr agored cyfagos yn darparu fawr ddim cyfleoedd chwarae deniadol neu hygyrch’ (Loebach *et al*., 2021, td. 19).

Fodd bynnag, mewn astudiaeth gyda dros 450 o blant dwy i ddeunaw oed oedd yn siarad am eu chwarae, canfu Comisiynydd Plant Cymru (2018, td. 6) bod ‘technoleg wastad yn cael ei defnyddio yn ystod amser rhydd ond wnaeth neb sôn eu bod eisiau mwy o amser i chwarae ar neu i ddefnyddio technoleg’.

Canfuwyd gwahaniaethau hefyd o ran y gwelliannau y gofynnwyd amdanynt mewn cymunedau ble mae plant yn adrodd am fodlonrwydd uwch neu is gyda’u cyfleoedd i chwarae, gyda phlant sy’n graddio’n uchel yn tueddu i ganolbwyntio ar welliannau ansoddol pellach i ofodau ble maent yn chwarae ond ble roedd plant oedd yn graddio’n is yn pryderu ynghylch gweithrediadau sylfaenol a diogelwch eu cymdogaethau, a’r caniatâd cysylltiedig i chwarae’r tu allan (Barclay a Tawil, 2013). At hynny, y plant wnaeth adrodd y lefelau bodlonrwydd isaf (y rheini sy’n ystyried bod eu cyfleoedd i chwarae ‘ddim yn dda’ neu’n ‘dda i ddim’) oedd y rheini oedd yn profi cyfyngiadau eithriadol ar eu chwarae, uwchlaw a’r tu hwnt i’r rheini a brofir gan y mwyafrif o blant eraill (Barclay a Tawil, 2013, 2016).

4.2.3 Amser a dreulir yn chwarae’r tu allan

Canfuwyd bod mynediad plant i ddigon o amser i chwarae yn ddylanwad ar eu bodlonrwydd gyda chyfleoedd i chwarae (Dallimore, 2019, 2023). Canfu dadansoddiad Mullan (2019) o dri arolwg o’r DU o ddefnydd amser plant (1975, 2000 a 2015), oedd yn cynnwys 7,985 o blant rhwng wyth ac un ar bymtheg oed, ostyngiad amlwg yn yr amser fyddai plant yn ei dreulio’n chwarae’r tu allan, gan dreulio ar gyfartaledd 30 munud y diwrnod yn llai yn 2015 nac yn 1975, gyda gostyngiad mwy ymhlith plant wyth i ddeg oed nac ymhlith plant hŷn. Dros yr un cyfnod, cynyddodd yr amser yr oedd plant yn ei dreulio ar weithgareddau ar sgrîn (oedd ddim yn cynnwys dyfeisiau symudol) 22 o funudau, gyda’r mwyafrif o newid yn digwydd ers 2000. Rhwng 1975 a 2000, cynyddodd yr amser a dreuliwyd ar waith cartref 15 munud hefyd, gyda dim newid pellach yn 2015, fodd bynnag mae Mullan (2019) yn gofalu i gyfeirio nad oedd hyn yn rheoli amser plant y tu allan i’r ysgol o bell ffordd. Tra cynyddodd yr amser a dreuliwyd ar chwaraeon hefyd, gostyngodd amser plant a dreuliwyd yn chwarae’r tu allan i’r cartref fwy o lawer. Yn gyffredinol, roedd plant yn 2015 yn treulio mwy o amser dan do yn y cartref nag yn y gorffennol. Mae Mullan (2019) yn awgrymu bod y tueddiadau hyn yn alinio gyda phryderon cynyddol ynghylch diogelwch plant a mwy o bwyslais ar addysg, ond ers 2000 mae’n bosibl mai datblygiadau cyflym mewn technoleg sydd wedi cael y dylanwad cryfaf ar sut y bydd plant yn treulio’u hamser. Mae astudiaethau defnydd amser cyfwerth yn yr UDA wedi dynodi tueddiadau tebyg (Bassett *et al*., 2015).

Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod llawer o blant, ar draws wledydd y byd lleiafrifol, bellach yn treulio mwy o amser dan do, yn chwarae gyda dyfeisiau digidol, nag y maent yn chwarae’r tu allan. Fodd bynnag, nid yw hyn yn wir am bawb, ac mae’r mwyafrif o blant yn dal i chwarae’r tu allan i ryw raddau. Er enghraifft, archwiliodd Loebach *et al*. (2021), gan ddefnyddio 826 o ddrych-holiaduron plentyn-rhiant, ymddygiadau symudedd a chwarae awyr agored plant 10 i 13 oed yn London, Canada. Adroddodd 34% o’r cyfranogwyr oedd yn blant fwy nag un awr y diwrnod, neu wyth awr yr wythnos, yn chwarae’r tu allan, ac adroddodd 15% o’r rhain dreulio 14 awr neu fwy y tu allan bob wythnos. Fodd bynnag, adroddodd y mwyafrif o blant (61%) dreulio llai nag wyth awr y tu allan yr wythnos, gydag ychydig dros 2% yn adrodd nad oeddent yn chwarae’r tu allan o gwbl, a 65% yn ‘treulio dwy neu fwy o’u horiau hamdden y tu allan i’r ysgol y dydd yn chwarae dan do ar sgriniau neu ddyfeisiau digidol’ (Loebach *et al*., 2021, td. 9). Wrth gymharu’r canlyniadau hyn gyda chanllawiau cenedlaethol argymelledig ar gyfer iechyd plant, daeth Loebach *et al*. (2021) i’r casgliad bod y mwyafrif o blant yn treulio llai o amser y tu allan a mwy o amser ‘o flaen sgrîn’ na’r hyn a argymhellir.

Mae astudiaethau o'r DU yn awgrymu nad yw plant yn chwarae llai dros yr ugain mlynedd diwethaf, ond bod dosraniad sut a ble y byddant yn chwarae wedi newid. Daeth un arolwg chwarae croestoriadol, cenedlaethol gynrychiadol yn cynnwys 1,919 o rieni plant pump i un ar ddeg oed, i'r casgliad tra bod amrywiadau mawr rhwng plant, roedd plant, ar gyfartaledd, yn chwarae'n rheolaidd am oddeutu dair awr y dydd. Adroddwyd bod ychydig dros hanner yr amser yma'n cael ei dreulio'n chwarae'r tu allan ond, fel y mae'r awduron yn cadarnhau, roedd hyn gan amlaf mewn gerddi preifat (Dodd *et al*., 2021a). Canfu astudiaeth o 1,223 o blant naw oed ar draws 47 o ysgolion ym Mryste, bod 6.5% fyth yn chwarae gyda theulu neu ffrindiau'r tu allan ger eu cartrefi, tra bod 29.5% yn gwneud hynny bum diwrnod yr wythnos, gyda'r gweddill rhwng y ddau ffigwr hyn. O ran chwarae gyda theulu neu ffrindiau yn y cartref neu yn yr ardd, canfu'r astudiaeth bod 8.8% fyth yn gwneud hyn a bod 28.5% yn gwneud hynny bum diwrnod yr wythnos, ffigwr sy'n is na'r ffigyrau ar gyfer chwarae'r tu allan (Jago *et al*., 2017). Mae'r canfyddiadau hyn yn pwysleisio pwysigrwydd cartrefi a gerddi ym mhatrymau chwarae cyfoes plant ac maent yn gyson gydag astudiaethau eraill sy'n dangos bod gerddi yn un o'r gofodau awyr agored a ddefnyddir fwyaf mewn chwarae plant (Arvidsen *et al*., 2020; Dodd *et al*., 2021a). Fodd bynnag, nid oes gan un o bob wyth aelwyd yn y DU fynediad i ardd (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020a).

Canfuwyd bod rhyddid i grwydro ymhellach oddi cartref heb oedolyn i'w hebrwng yn rhagfynegol o amserau cyfartalog a dreulir yn chwarae'r tu allan (Loebach *et al*., 2021; Wen *et al*., 2009). Er enghraifft, canfu Loebach *et al*. (2021) bod gan y mwyafrif o blant 10 i 13 oed rywfaint o ryddid i symud y tu hwnt i'r cartref, a bod y rheini oedd yn crwydro'n adrodd am amserau cyfartalog llawer uwch a dreuliwyd y tu allan, er nad oedd gan 15% o blant mo'r rhyddid hwn. Fodd bynnag, tra bo rhyddid plant i symud yn cynyddu wrth iddynt fynd yn hŷn, canfu Dallimore (2019, 2023) bod arddegwyr yn fwy tebygol o deimlo bod agweddau oedolion tuag atynt yn hongian o gwmpas yn negyddol. Mewn astudiaethau eraill, adroddir yn gyson bod plant iau yn treulio mwy o amser yn chwarae'r tu allan na phlant hŷn (Cleland *et al*., 2010; Dodd *et al*., 2021a; Loebach *et al*., 2021), gydag amser y tu allan yn dod i benllanw tua chanol plentyndod (rhwng pump i ddeuddeg oed) ac yna'n mynd yn llai wrth i blant symud i lasoed (Bornat a Shaw, 2019; Carver *et al*., 2013; Dodd *et al*., 2021a; Helleman, 2021; Loebach *et al*., 2021).

Adroddwyd bod plant hŷn yn treulio mwy o amser y tu mewn 'ar sgriniau' nac y maent y tu allan (Larson *et al*., 2019), gyda defnydd plant o ddyfeisiau digidol a'r rhyngrwyd yn dal i gynyddu gydag oed (Livingstone *et al*., 2017), er bod plant iau hefyd yn treulio cyfnodau cynyddol o amser gyda dyfeisiau digidol. Yn hyn o beth, er gwaethaf amrywiaeth cynyddol yr apiau a gwefannau sydd ar gael i blant, mae'r teledu'n dal i fod yn flaenllaw yn eu harferion gwylio digidol, gyda phlant bellach yn cael mynediad i gynnwys o'r fath ar draws ystod o ddyfeisiau (Chaudron *et al*., 2018a; Marsh *et al*., 2020). Awgrymodd canfyddiadau arolwg a gynhaliwyd yn y DU gyda 2,429 o rieni plant tair i un ar ddeg mlwydd oed bod amser a dreulir yn gwylio'r teledu ac yn chwarae ar ddyfeisiau digidol yn fwy na chwarae annigidol ar ddyddiau'r wythnos ond dros y penwythnos, dim ond amser a dreulir yn gwylio'r teledu oedd yn fwy na'r amser ar gyfer chwarae annigidol (Marsh *et al*., 2020). Mae plant wedi adrodd am fwy o fodlonrwydd hefyd gyda'u cyfleoedd i chwarae'n ystod gwyliau'r ysgol nac yn ystod y tymor, pan maent yn tueddu i brofi mwy o gyfyngiadau ar eu hamser i chwarae (Barclay a Tawil, 2015). Gyda'i gilydd, mae'r astudiaethau hyn yn pwysleisio pwysigrwydd gallu plant i chwarae'r tu allan yn ystod y cyfnod ar ôl ysgol, yn ogystal â'u hamser i chwarae'n ystod y diwrnod ysgol (Malone a Rudner, 2016).

4.2.4 Beirniadaeth o 'symudedd annibynnol'

Yn ei gynnig am gynllunio trefol cyfeillgar at blant, mae Arup (2017) yn sôn am ryddid bob dydd plant, term sy'n 'cyfuno'r ddawn i chwarae a chymdeithasu gyda lefelau uchel o symudedd annibynnol' (td. 15). Mae hyn, ynghyd â'r adran flaenorol ar ymchwil i amser a dreulir yn chwarae, yn dangos y cysylltiadau rhwng gallu plant i symud trwy eu cymdogaethau a'u gallu i chwarae'r tu allan, er nad yw'r ddau'n gyfystyr â'i gilydd. Defnyddir y term 'symudedd annibynnol' yn aml i gyfeirio at ryddid plant i symud o amgylch eu cymdogaethau lleol heb gwmni neu oruchwyliaeth uniongyrchol gan oedolyn (Shaw *et al*., 2012). I blant, bydd hyn gan amlaf yn cynnwys dulliau teithio llesol yn cynnwys cerdded, marchogaeth, sglefrio neu sgwtio (Veitch *et al*., 2017). Er bod diffiniadau manwl gywir o symudedd annibynnol yn amrywio maent, yn gyffredinol, yn cwmpasu, yn echblyg neu'n ensyniedig, ryddid plant i symud a chwarae'r tu allan ac o gwmpas yn y fro gyhoeddus heb gwmni oedolion, yn ogystal â'r

caniatâd a roddir i blant deithio i gyrchfannau penodol (Alparone a Pacilli, 2012; Badland *et al*., 2016; Shaw *et al*., 2015). Fodd bynnag, mewn llawer o ffyrdd, mae'r syniad o 'symudedd annibynnol' yn cynrychioli persbectif oedolyn-ganolog sy'n anwybyddu agweddau perthynol a rhyngddibynnol symudedd plant (Murray a Cortés-Morales, 2019; Nansen *et al*., 2015; Russell *et al*., 2020) a'r llu o ffyrdd cyfoethog y bydd plant yn rhannu eu symudiadau yn y fro gyhoeddus gyda theulu, ffrindiau, anifeiliaid anwes ac eraill (Kraftl, 2020b). Ceir hefyd farn gyffredin bod crwydro ymhellach yn well (Smith a Dunkley, 2018), ond mae llawer o astudiaethau'n datgelu'r ffyrdd y mae plant yn defnyddio beth bynnag sydd ar gael iddynt yn eu cyffiniau cyfagos (Horton *et al*., 2014; Kearns *et al*., 2016). At hynny, mae llawer o blant yn mwynhau chwarae'r tu allan gyda chwmni oedolion a/neu gydag oedolion sydd ddim yn chwarae rhan uniongyrchol ond yn agos iawn i'w cartrefi, gyda gerddi, iardiau a mannau ar riniog y drws yn cael eu cyfrif yn rhai o hoff fannau awyr agored a ddefnyddir amlaf gan blant (Barron ac Emmett, 2020b; Dodd *et al*., 2021a; Witten *et al*., 2015).

O ran plant ifanc iawn sy'n debyg o ddibynnu ar gwmni a gofal oedolion neu frodyr a chwiorydd hŷn, gall astudiaethau ar symudedd annibynnol ddarparu ond ychydig o wybodaeth am eu cyfleoedd uniongyrchol i chwarae'r tu allan. Er enghraifft, mae Ladru *et al*. (2020), yn eu hastudiaeth o ysgol feithrin symudol sy'n cael ei rhedeg ar fws, yn awgrymu y gall symudedd y grŵp gael ei ystyried fel corff cyfunol, wedi ei greu o gasgliad o gyrff plant ac athrawon a gwrthrychau materol eraill, ac mai trwy'r ymgorfforiad cyfunol hwn y mae cyfryngiad y plant ifanc yn ymddangos wrth iddynt negodi eu rhyddid i symud. Yn yr Iseldiroedd, canfu ymchwil oedd yn cynnwys arsylwi wrth gerdded trwy gymdogaethau, mai dim ond mewn 8% o achosion yr arsylwyd plant y tu allan ar eu pen eu hunain, roedd y mwyafrif llethol (82%) yn chwarae gyda phlant eraill, a'r 10% arall yn chwarae gydag oedolion. At hynny, er nad oeddent yn chwarae rhan uniongyrchol, ym mron i hanner yr arsylwadau roedd oedolion yn bresennol ac roedd hyn yn fwy tebygol ar gyfer plant iau a merched (Helleman, 2021). Mae'n bwysig cydnabod hefyd na fydd rhieni ond yn hebrwng eu plant am resymau diogelwch. Er enghraifft, mae'r rhesymau a roddwyd am nifer uchel o deithiau gaiff eu hebrwng i'r ysgol yn y DU yn cynnwys elfennau ymarferol (fel gollwng y plant yn yr ysgol ar y ffordd i'r gwaith), treulio amser gyda'r plant, ymarfer corff neu gwrdd â phobl eraill (Shaw *et al*., 2012).

I'r plant hynny sydd yn cael caniatâd i fynd allan i chwarae, mae eu cymhellion a'u caniatâd i symud o gwmpas eu hardal leol yn dibynnu'n aml ar bresenoldeb pobl eraill, yn enwedig blant eraill i symud o gwmpas gyda nhw (Mikkelsen a Christensen, 2009). Er enghraifft, canfu Loebach a Gilliland (2016a) bod y mwyafrif o weithgarwch cymdogol 'annibynnol' cyfranogwyr naw i dair ar ddeg oed yn cael ei gyflawni yng nghwmni plant eraill. Mae rhyddid plant i symud yn dibynnu hefyd ar batrwm eu bywydau bob dydd a bydd yn codi o broses o negodi ac arbrofi rhwng plant a rhieni (Kullman, 2010). Mae'r broses hon, yn ei thro, yn debyg o gael ei dylanwadu gan bresenoldeb (real a dychmygol), agweddau a gweithredoedd pobl eraill yn y fro gyhoeddus, all hefyd ryngweithio gyda phlant wrth iddynt symud o gwmpas eu cymdogaethau. Hyd yn oed pan gaiff plant ganiatâd i chwarae'r tu allan, mae'n bosibl y byddant yn dal i fod yn destun rhyw elfen o gadw llygad a gwyliadwraeth gan oedolion (Dallimore, 2019, 2023; Holt *et al*., 2016; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Witten *et al*., 2015).

Ble bydd plant yn profi rhyddid i symud, mae presenoldeb hollbresennol ffonau symudol yn golygu hefyd y gall plant a rhieni ddal i gyfathrebu'n rheolaidd, gyda ffonau'n gweithredu fel dyfais ddiogelwch ac estyniad o oruchwyliaeth rhieni (Arvidsen a Beames, 2019; Rixon *et al*., 2019; Wales *et al*., 2021). Fodd bynnag, mae plant yn dal i fod yn gyfrifol am lywio trwy'r fro gyhoeddus pan na fydd oedolion yn eu hebrwng (Shaw *et al*., 2012). Bydd plant hefyd yn defnyddio ffonau symudol a'r cyfryngau cymdeithasol i'w cynorthwyo i gwrdd â'u ffrindiau (Arvidsen a Beames, 2019; Waygood *et al*., 2020), gydag apiau a dyfeisiau digidol eraill (er enghraifft, Pokémon ac oriorau clyfar) yn cynnig cymhellion posibl ar gyfer mynd allan (Blum-Ross *et al*., 2018). Felly, efallai y gall ffonau symudol ymestyn rhyddid plant i symud (Brockman *et al*., 2011; Smith a Dunkley, 2018), ond hefyd gynyddu pryder rhieni oherwydd y disgwyliad y bydd yn bosibl iddynt gysylltu gyda'u plant ar unwaith (Blum-Ross *et al*., 2018). Fodd bynnag, ni ystyriwyd bod bod yn berchen ar ffôn symudol ar ei ben ei hun yn ffactor o bwys wrth ganiatáu trwyddedau symudedd gan rieni (Shaw *et al*., 2015).

Mae ystyriaethau o'r fath yn pwysleisio 'rhyngddibyniaeth symudiad plant o fewn, a thrwy ofodau bywyd bob dydd' (Badland *et al*., 2016, td. 95) ac unwaith eto'n troi sylw tuag at alluogrwydd perthynol plant. Mae'r cysyniad o symudedd annibynnol yn awgrymu ymwahanu oddi wrth gynhyrchu gofod cyhoeddus, ac mae'n alinio gyda dealltwriaeth unigolyddol o annibyniaeth plant yn cynyddu gydag oed. Mae llawer o ymchwil cyfoes i fywydau plant o bersbectif perthynol yn anelu i ddangos rhyngddibyniaethau a mewn-berthnasau plant ac amodau eu bywydau bob dydd[140] ac mae'r adran hon wedi dangos sut y mae cydberthynas o'r fath yn gweithredu o ran gallu plant i gyfranogi mewn gofod cyhoeddus. Dyma'r rheswm pam yr ydym wedi defnyddio'r term 'rhyddid i symud'.

4.2.5 Rhyddid plant i symud

'Ni ddylid anwybyddu pwysigrwydd gweld plant yn gallu agor eu drws a mynd allan i chwarae a chwrdd â ffrindiau heb gael eu hebrwng gan oedolion' (Wales *et al*., 2021, td. 192).

Nid yw ymchwil i ryddid plant i chwarae yn cyfrif yn gyfan gwbl am bob agwedd o chwarae awyr agored plant, ond mae yn darparu dealltwriaethau pwysig o'r amodau cyffredin mewn cymunedau lleol sy'n effeithio ar allu pob plentyn i chwarae trwy gydol eu plentyndod mewn ffyrdd amrywiol a chymhleth a sut y mae hyn yn cysylltu gyda lles plant (Frohlich a Collins, 2023). At hynny, mae natur chwareus plant mor gryf fel y bydd llawer o symudiadau plant trwy eu cymdogaethau yn cael eu perfformio'n chwareus gydag enydau o chwarae'n ymddangos ar hyd y ffordd (Badland *et al*., 2016; Bourke, 2017; Horton *et al*., 2014).

Mae astudiaethau'n adrodd yn gyson am gynnydd cyffredinol yn yr oedran y caiff plant ganiatâd i ddechrau chwarae'r tu allan heb gael eu hebrwng gan oedolyn, ynghyd â lleihad yn y pellteroedd y caniateir iddynt grwydro pan fyddant yn chwarae a dirywiad cysylltiedig yn nheithio llesol plant (Bassett *et al*., 2015; Bhosale, 2017; Dodd *et al*., 2021a; Fyhri *et al*., 2011; Jelleyman, 2019; Schoeppe *et al*., 2016; Shaw *et al*., 2012, 2015). Mae gan y newidiadau hyn oblygiadau sylweddol i batrymau chwarae plant gyda rhychwant rhyddid plant yn dylanwadu'n uniongyrchol ar faint yr ardal ddaearyddol y gallant gael mynediad iddi ac, o ganlyniad, yr ystod o fannau y gallant chwarae ynddynt a'r bobl y gallant chwarae gyda nhw (Horton *et al*., 2014; Waygood *et al*., 2020). Mae hyn, yn ei dro, yn dylanwadu ar gymhellion plant i chwarae'r tu allan a'u bodlonrwydd gyda chyfleoedd i chwarae'n fwy cyffredinol (Barclay a Tawil, 2013; Dallimore, 2023; Loebach *et al*., 2021), gan bwysleisio pwysigrwydd lle i chwarae sy'n agos iawn at gartrefi (Arup, 2017; Barclay a Tawil, 2021; Bornat, 2018; Carroll *et al.*, 2015; Gill, 2021; Sefydliad Bernard van Leer, 2019), yn ogystal ag awgrymu y gallai gofodau sy'n bellach o gartrefi, oedd efallai'n hygyrch i blant ar un adeg, bellach allan o gyrraedd o bosibl heb gymorth oedolyn neu o leiaf tan fod plant yn sylweddol hŷn (Gill, 2021; Whitzman, 2017).

Mewn arolwg gan Dodd *et al*. (2021a), gofynnwyd i rieni adrodd pa oed oedden nhw'n cofio cael caniatâd i fynd allan i chwarae (heb oedolyn i'w hebrwng) a'r oed yr oedden nhw wedi neu y bydden nhw'n caniatáu i'w plant wneud hynny. Mae'r canfyddiadau'n awgrymu, dros amser, bod yr oedran hwn wedi cynyddu oddeutu ddwy flynedd, o oedran cyfartalog o 8.91 mlwydd oed pan oedd yr oedolion yn blant, i 10.74 mlwydd oed, er na wnaeth 6% o rieni nodi oedran gan na fyddent yn gadael i'w plant chwarae'r tu allan o gwbl (Dodd *et al*., 2021a). Mae tueddiadau tebyg wedi'u canfod mewn gwledydd eraill, er enghraifft Jelleyman *et al*. (2019), gyda sampl cenedlaethol cynrychiadol o 2,003 o rieni yn Seland Newydd, a ganfu fod plant pump i ddeuddeg oed 'yn anfynych neu fyth yn cael caniatâd i grwydro'r gymdogaeth heb oedolion' (td. 14) ac mai tair ar ddeg oedd yr oedran mwyaf cyffredin a adroddwyd y byddai plant yn derbyn caniatâd i fynd allan i chwarae heb oedolyn i'w hebrwng (Jelleyman *et al*., 2019). Mae hyn eto'n cyferbynnu'n llwyr gyda phrofiadau oedolion pan oedden nhw'n blant eu hunain. Canfu Bhosale *et al*. (2017), oedd yn cynnal arolygon i newidiadau rhwng y cenedlaethau, hefyd

[140] Cyflwynir y syniadau hyn ym mhennod 2, adran 2.2.3.

yn Seland Newydd, ar draws sampl eang o gyfranogwyr oedd yn perthyn i'w gilydd, yn cynnwys 544 o blant gydag oedran cyfartalog o 12 a 500 o rieni, bod gan yr oedolion, pan oeddent yn 10 i 12 oed, lawer mwy o ganiatâd ar gyfer rhyddid i symud nag oedd gan eu plant. Roedd hyn yn cynnwys bod ddwywaith yn fwy tebygol i gael caniatâd i deithio i'r ysgol a chroesi'r ffordd fawr heb oruchwyliaeth, pum gwaith yn fwy tebygol i gael caniatâd i seiclo ar y ffordd fawr, a deirgwaith yn fwy tebygol i gael caniatâd i chwarae'r tu allan wedi iddi dywyllu. Hefyd, canfu astudiaeth feintiol gan Schoeppe *et al*. (2016) oedd yn cynnwys hapsampl o 1,293 o oedolion yn Awstralia, bod bron i hanner yr oedolion a holwyd yn dweud y byddent yn cyfyngu ar 'chwarae awyr agored annibynnol' plant wyth i ddeuddeg oed i ardaloedd o fewn golwg, ac y byddai dros ddwy ran o dair yn cyfyngu ar ryddid plant i symud i lai na 500 metr o'r cartref.

Yn ymarferol, mae rhyddid plant i symud yn tueddu i ymddangos fel proses raddedig gaiff ei negodi rhwng plant a rhieni (Gill, 2018b; Nansen *et al*., 2015; Visser, 2020). Archwiliodd Shaw *et al*. (2012), oedd yn ailymweld â ac yn ehangu ar waith gwreiddiol Mayer Hillman (1990), newidiadau ar draws ystod o fesurau neu ddangosyddion o 'symudedd annibynnol' plant y cyfeirir ato fel 'trwyddedau symudedd' y gall rhieni eu caniatáu i'w plant yn ddibynnol ar y cyd-destun a lefel canfyddedig plant o fedrusrwydd. Mae'r awduron yn adrodd bod y broses hon, yn Lloegr yn 2010, yn cychwyn gan amlaf tua saith neu wyth oed ac yn parhau tan tua deuddeg i dair ar ddeg oed (heblaw am ganiatâd i fynd allan ar eu pen eu hun wedi iddi dywyllu, oedd yn cael ei ganiatáu i ganrannau isel o blant ysgol gynradd ac uwchradd). Gan holi plant a rhieni yn yr un pump o ardaloedd yn Lloegr a'r Almaen (oedd yn cynnwys daearyddiaethau trefol, maestrefol a gwledig) yn 1971, 1990 a 2010, mae'r ymchwil yn datgelu newidiadau yn rhyddid plant i symud 'sy'n debyg o adlewyrchu tueddiadau cenedlaethol ehangach' (Shaw *et al*., 2012, td. 18) dros y cyfnod hwn o 40 mlynedd.

Mewn astudiaethau dilynol, cymharwyd data 2010 gyda setiau data tebyg o wledydd eraill, yn cynnwys Lloegr ac Awstralia (Carver *et al*., 2013) ac yna gyfanswm o 16 o wledydd, sef Awstralia, Brasil, De Affrica, Denmarc, Ffrainc, Israel, Iwerddon, Japan, Lloegr, Norwy, Portiwgal, Sri Lanka, Sweden, Y Ffindir, Yr Almaen a'r Eidal (Shaw *et al*., 2015). Yn Lloegr, ers y 1970au bu cynnydd dramatig yn yr oedran y bydd rhieni'n rhoi caniatâd i blant symud o amgylch y fro gyhoeddus heb oedolyn i'w hebrwng, gyda gostyngiad mawr cysylltiedig mewn rhyddid i symud i blant oedran ysgol gynradd, er bod y raddfa o newid rhwng 1990 a 2010 yn llawer llai na'r hyn ddigwyddodd dros yr 20 mlynedd flaenorol (Shaw *et al*., 2015). Canfu'r awduron hefyd, tra bod rhyddid plant i symud yn amrywio'n eang ar draws yr 16 o wledydd a astudiwyd, gosodwyd cyfyngiadau sylweddol ar blant ym mron bob un o'r gwledydd hyn. At hynny, tra roedd y cyfyngiadau'n fwyaf ar gyfer plant dan 11 oed, 'mae hyd yn oed y plant hynaf yn cael eu cyfyngu yn yr hyn y rhoddir caniatâd iddynt ei wneud, ar oedran pan fo llawer o hawliau oedolaeth yn agos i gael eu caniatáu' (Shaw *et al*., 2015, td. vi).

Mae hefyd dueddiadau amlwg tuag at blant yn cael eu hebrwng yn amlach gan oedolion a hynny ar deithiau gorfodol i'r ysgol a siwrneiau dewisol y tu allan i'r ysgol, gyda chynnydd cysylltiedig yn y defnydd o geir (Bassett *et al*., 2015; Fyhri *et al*., 2011; Shaw *et al*., 2012). Tra yn 2010, yn Lloegr, adroddwyd bod y mwyafrif o blant oed ysgol gynradd yn cerdded i'r ysgol, gyda fawr ddim newid ers 1990 ond ostyngiad sylweddol ers 1971, roedd mwy o blant yn cael eu hebrwng gan oedolyn ar y daith hon yn 2010 (77%) nac yn 1990 (64%) (Shaw *et al*., 2012). Yn Lloegr, gwelwyd cynnydd hefyd mewn oedolion yn hebrwng plant oed ysgol gynradd ar siwrneiau eraill y tu allan i amser ysgol o 41% o deithiau penwythnos yn 1971 i 62% yn 2010, gyda phlant hefyd yn cymryd o leiaf ddwywaith yn fwy o deithiau penwythnos ar eu pen eu hunain yn 1971 o'i gymharu â 2010. Roedd y gostyngiad hwn yn llai sylweddol ar gyfer plant oed ysgol uwchradd (Shaw *et al*., 2012). Mae Carver *et al*. (2013) yn adrodd hefyd, ar gyfer teithiau y barnwyd eu bod o fewn pellter cerdded i'r cartref, bod bron i hanner y plant, fel arfer, yn cael eu hebrwng gan rieni ac adroddodd y mwyafrif o rieni iddynt ddefnyddio eu car ar gyfer y teithiau hyn, gyda rhieni'n hebrwng plant ar tua 3.5 o 'gylchdeithiau' o fewn pellter cerdded bob wythnos (Carver *et al*., 2013). Mae hyn yn cysylltu gyda data o Gymru sy'n awgrymu bod llawer o blant yn dibynnu'n helaeth ar oedolion i'w cludo i fannau ble gallant chwarae (Dallimore, 2019, 2023). Mae'n ymddangos bod tueddiadau o'r fath hyd yn oed yn fwy amlwg yn UDA ble yr adroddodd Bassett *et al*. (2015), gan ddyfynnu ystadegau a gasglwyd gan arolygon y National Personal Transportation Survey a'r National Household Travel Survey, bod patrymau yn nheithio llesol pobl ifanc a theithio mewn cerbyd wedi eu gwrthdroi dros gyfnod tebyg o 40 mlynedd.

4.2.6 Pryderon ynghylch diogelwch a rheoli risg a chwarae plant yn y fro gyhoeddus

Mae nifer o ffactorau cyd-ddibynnol sy'n dylanwadu ar – ac sydd yn eu tro'n cael eu dylanwadu gan – gyfleoedd plant i chwarae. O'r rhain i gyd, mae pryderon oedolion ynghylch diogelwch plant yn cael effaith sylweddol ar ryddid a gallu plant i chwarae'r tu allan yn y fro gyhoeddus (Crawford *et al*., 2017; Dodd *et al*., 2021a; Jelleyman *et al*., 2019; Mansfield a Couve, 2020). Mae Day (2023) yn lleoli'r pryder hwn yn nwysâd magu plant mewn cyd-destun neoryddfrydol sy'n dod â'r disgwyliad o lefelau cynyddol o wyliadwriaeth.

Mae'r adran hon yn agor gydag ystyriaeth o'r llenyddiaeth ar y penderfyniadau cymhleth a wynebir gan ofalwyr sy'n oedolion ac yna trafodir dau bryder diogelwch allweddol, sef traffig a diogelwch y gymdogaeth. Mae'r adran olaf yn trafod sut mae'r materion hyn yn digwydd ar draws demograffeg gwahanol a chroestoriadol.

Cyfeirir at bryderon diogelwch rhieni yn aml fel rhwystr i chwarae plant yn y fro gyhoeddus (Day, 2023; Lee *et al*., 2015). Fodd bynnag, gall hyn, o bosibl, anwybyddu'r ffyrdd eraill y bydd rhieni'n darparu ar gyfer chwarae eu plant (a hynny y tu mewn a'r tu allan i'r cartref) a lleihau'r mater o ganiatâd gan rieni i un o ddewis personol (Pynn *et al*., 2019). Mae hefyd yn anwybyddu'r nifer o risgiau real iawn a wynebir gan y rheini sy'n byw mewn 'cymdogaethau trefol gaiff eu nodweddu gan wthio strwythurol i'r cyrion o ganlyniad i benderfynyddion croestoriadol sydd wedi'u gwreiddio'n strwythurol yn cynnwys tlodi, hiliaeth, gwahaniaethu, ac eithrio cymdeithasol' (Gerlach *et al*., 2019, td. 80). Yn hytrach, o fewn disgwrs am risgiau'n ystod plentyndod, mae rhaid i rieni a gofalwyr fod yn 'reolwyr risg', bob amser yn wyliadwrus, er mwyn gwarchod plant yn ogystal ag osgoi beirniadaeth oddi wrth oedolion eraill (Day, 2023; Mainland *et al*., 2017; McQuade *et al*., 2019; Pynn *et al*., 2019; Rixon *et al*., 2019), gyda'r newyddion a'r cyfryngau cymdeithasol yn aml yn arwain at chwyddo euogrwydd rhieni a'u canfyddiadau o risg (Chaudron *et al*., 2017; Talbot, 2013).

Mae cefnogwyr chwarae awyr agored egnïol plant wedi lleisio pryderon penodol am y cynnydd ymddangosol mewn 'gor-rianta' neu 'hofrennydd-rianta' (Bristow, 2014; Creasy a Corby, 2019), sy'n cyfeirio at rieni sydd mor ynghlwm ym mywydau eu plant fel bod gan y plant hynny fawr ddim rhyddid y tu hwnt i oruchwyliaeth a rheolaeth oedolion. Mae rhesymau a roddir am ymddangosiad y strategaethau magu plant dwys hyn yn cynnwys ymatebion i hinsawdd o berygl gormodol a/neu awydd i sicrhau bod plant yn cyflawni lefel perfformiad optimaidd (Tremblay *et al*., 2015); yn y ddau achos, mae dulliau rhianta yn cael eu dylanwadu gan amodau diwylliannol-gymdeithasol ac amgylcheddol. Mae Tremblay *et al*. (2015) yn adrodd bod amrywiol fathau o 'or-rianta' yn gysylltiedig â gostyngiad yn lefelau gweithgarwch corfforol plant a lefelau uwch o orbryder ac iselder ymhlith plant yn eu glasoed. Fodd bynnag, mae Visser *et al*. (2015) yn beirniadu'r term tebyg sef 'rhianta paranoiaidd' gan ddadlau, o ystyried y cyd-destun risg-uchel, cymorth cymdeithasol isel y mae rhieni'n magu eu plant ynddo, efallai y byddai 'rhianta realistig' yn derm gwell.

Mae angen i rieni, fel porthgeidwaid o ran rhyddid plant i chwarae'r tu allan, deimlo'n gyfforddus bod ble maent yn byw yn ddigon diogel i'w plant chwarae heb risg sylweddol o niwed difrifol (Loebach, 2021), gyda rhieni'n mabwysiadu strategaethau mwy amddiffynnol mewn ymateb i amgylcheddau sy'n teimlo'n fwy peryglus (Brown *et al*., 2019; Visser *et al*., 2015). Caiff pryderon eu mwyhau ar gyfer plant penodol a grwpiau penodol o ofalwyr. Mewn un astudiaeth, dywedodd grŵp o ofalwyr maeth eu bod yn cyfyngu mwy ar chwarae eu plant maeth na chwarae eu plant biolegol eu hunain, a bod 'rhaid iddynt fod yn llawer mwy ofnus o risg na gyda'u plant eu hunain', oherwydd pe bae rhywbeth yn mynd o le, nhw fyddai'n gyfrifol a byddent yn colli eu gyrfaoedd (Russell *et al*., 2020, td. 35). Yn yr un modd, canfu Barclay a Tawil (2021) bod rhieni plant oedd yn cael eu haddysgu mewn Unedau Cyfeirio Disgyblion (PRUs) yn dilyn cyngor y gwasanaethau cynnal ac yn cadw plant yn y tŷ oherwydd bod eu hymddygiad wedi golygu eu bod yn cael eu bwlio ac y gallai eu cyfranogiad mewn digwyddiadau ddod a nhw i sylw'r heddlu, sy'n arddangos niwlo lluniadau oedolion am blant fel bod *mewn* perygl ac *yn* berygl. Mae'r

enghreifftiau hyn yn dangos sut, i rai plant, yn enwedig blant tlawd, plant o liw, ffoaduriaid a cheiswyr lloches a phlant o gymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr, mae'r risgiau o fod y tu allan yn y fro gyhoeddus yn fwy nag i eraill. Gall risgiau gynnwys lefelau traffig uwch, cyfraddau troseddu uwch a thebygolrwydd uwch o gael eu hymosod, dioddef cam-drin hiliol neu gael eu harestio (Barclay a Tawil, 2021; Dias a Whitaker, 2013; Giles *et al*., 2019; Goff *et al*., 2014; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Pinckney *et al*., 2019; Russell *et al*., 2019).[141]

O wybod hyn, mae rhai'n dadlau bod datganiadau cyffredinol am gymryd risg wrth chwarae ac am oramddiffyn oedolion yn gwneud y rheini sydd mewn mwy o berygl yn anweladwy ac yn beio gofalwyr am yr hyn sydd, yn aml, yn faterion strwythurol (Bauer *et al*., 2021; Gerlach *et al*., 2019; Giles *et al*., 2019). Fel yr awgryma Talbot (2013) 'mae lleoli ymchwil mewn amser a lleoliad, yn hytrach na mewn cyfrifon cyffredinol am dreigl diwylliannol, yn caniatáu dealltwriaeth fwy cymhleth o rôl risg a chymuned ym mywydau rhianta' (Talbot, 2013, td. 232-233).

Mae Malone a Rudner (2016) yn awgrymu bod rhaid i oedolion sy'n gofalu am blant bwyso a mesur yr hyn y maen nhw'n eu dirnad sy'n fuddiannau i blant o brofi rhyddid, yr hyn mae plant ei eisiau, y risgiau tebygol a gallu plant i ymdopi gyda'r risgiau hynny. Mae'r barnau risg-budd dilynol, tra'n hynod oddrychol ac idiosyncratig, yn pennu i ba raddau y mae oedolion yn teimlo ei bod yn angenrheidiol i oruchwylio, monitro, ymyrryd yn, neu ffrwyno chwarae plant (Cowan, 2020).

Canfuwyd bod plant y mae eu rhieni'n fwy goddefgar o risg ac sydd ag agweddau mwy cadarnhaol tuag at weld eu plant yn ymwneud â risg yn profi mwy o ryddid ac amser i chwarae (Dodd *et al*., 2021a; Foster *et al*., 2014). Fodd bynnag, mae astudiaethau eraill yn awgrymu bod y rhan fwyaf o oedolion yn cydnabod gwerth gweld plant yn ymwneud â rhywfaint o risg ond, yng nghyd-destun y fro gyhoeddus, bod y raddfa risg y gallai plant ei wynebu yn cael ei hystyried yn aml fel bod yn rhy fawr i'w goresgyn (Jelleyman *et al*., 2019; Rixon *et al*., 2019). Mae Shaw *et al*. (2015) yn awgrymu hefyd y gallai'r ystod gul o raddfeydd marwolaeth ond y lefelau amrywiol o ryddid plant i symud a arsylwyd ar draws pob un o'r 16 o wledydd yn eu hastudiaeth, gael ei dehongli fel dangos bod gan y mwyafrif o rieni oddefgarwch tebyg o ran y lefel risg y maent yn fodlon i'w plant ei wynebu a bod y rhyddid y byddant yn ei roi i'w plant yn fwy dibynnol ar amodau amgylcheddol yn y gwledydd hynny.

Ran amlaf o lawer, mewn cyd-destunau byd lleiafrifol, mae'r pryderon hyn yn gysylltiedig â'r peryglon a achosir gan draffig a chanfyddiadau ynghylch diogelwch cymdogaeth (Alparone a Pacilli, 2012; Bassett *et al*., 2015; Dodd *et al*., 2021; Fyhri *et al*., 2011; Jago *et al*., 2009; Jelleyman *et al*., 2019; Lee, 2015; McQuade *et al*., 2019; Shaw *et al*., 2015; Tremblay *et al*., 2015), y mae'r ddau ohonynt, dros amser, wedi cael effaith cynyddol gyfyngol ar gyfleoedd plant i chwarae (Ball a Ball-King, 2021; Frohlich a Collins, 2023; Lee *et al*., 2015), yn enwedig yn yr 50 mlynedd diwethaf, ond sydd hefyd yn dyddio'n ôl yn llawer pellach (Cowman, 2017). Mae'r pryderon diogelwch hyn, yn eu tro, yn gosod mwy o bwyslais ar rieni i ddarparu ar gyfer chwarae eu plant, yn cynnwys bod yn fodlon a gallu mynd â nhw i fannau ble gallant chwarae (Day, 2023; Gill, 2021; Veitch *et al*., 2007).

Yn hanesyddol, mae ymagweddau cymdeithasol tuag at fynd i'r afael â'r peryglon hyn yn y DU wedi pwysleisio cyfrifoldeb plant a rhieni unigol i reoli'r risgiau, gan arwain at dynnu plant o'r fro gyhoeddus ehangach yn enw diogelwch, yn hytrach na mynd i'r afael yn drylwyr gyda'r materion hyn yn llygad y ffynnon a/neu gefnogi ymateb sy'n fwy seiliedig yn y gymuned sy'n anelu nid yn unig i leihau'r perygl o anaf ond hefyd i alluogi mynediad i weithgarwch llesol (Ball a Ball-King, 2021; Cowman, 2017). Er enghraifft, yn y DU, mae Ball a Ball-King (2014, 2021) yn dadlau bod agweddau traddodiadol tuag at reoli risg wedi'u gwreiddio mewn peirianneg systemau (ble mae dileu risg mewn amgylchedd diwydiannol neu waith yn ymdrech digon rhesymol), ond sydd ddim yn addas ar gyfer cyd-destunau cymdeithasol, hamdden neu chwarae. Un rheswm am hyn yw nad ydynt yn ystyried buddiannau ymddygiadau a gweithgareddau y gellid eu hystyried yn llawn risg. Rheswm arall yw nad ydynt yn ystyried unrhyw gostau neu risgiau yn y mesurau lliniaru risg eu hunain, all weithiau ymddangos yn anghymesur unwaith i ddadansoddiad risg-budd gael ei gyflawni. Gellid dadlau, fel yr awgryma Shaw *et al*. (2012, 2015), bod

[141] Gweler hefyd adran 4.3 ac adran 3.3.3 ym mhennod 3.

ymgyrchoedd fel rhai 'perygl dieithriaid' ac 'un cam gwag' y 1980au a'r 1990au wedi gosod pwyslais ar dynnu plant oddi wrth y perygl yn hytrach na dileu'r perygl i blant, gan erydu rhyddid plant i chwarae ymhellach (Hillman, 2006). Yn y DU, mae'n ymddangos bod y graddfeydd llawer is o anafiadau a achoswyd gan draffig ar y ffyrdd wedi eu sicrhau'n bennaf trwy orfodi plant i gael eu hebrwng gan oedolyn tan oedran hŷn o'u plentyndod (Shaw *et al*., 2015). Mae dadleuon tebyg wedi eu gwneud am ddarpariaeth meysydd chwarae cyhoeddus, a gyflwynwyd hefyd mewn ymateb i bryderon ynghylch diogelwch a lles plant ar y stryd, yn ogystal â'u troseddau canfyddedig (Hahn, 2018; Murnaghan, 2019; Russell *et al*., 2021), sydd wedi cyfrannu'n anfwriadol at sefyllfa ble mae chwarae plant yn cael ei ystyried yn aml fel bod 'allan o le' y tu hwnt i'r gofodau hyn (Wood *et al*., 2019).

Y cynnydd mewn traffig a pherchenogaeth ceir preifat

'Mae dileu plant o ddinasweddau yn cynrychioli anghyfiawnder symudedd cyfoes sy'n bygwth cyfanedd-dra a gwytnwch ein dinasoedd. Mae cynllunio sy'n gosod y cerbyd modur yn y canol wedi normaleiddio'r ddibyniaeth ar gerbydau modur ar gyfer hyd yn oed y teithiau byrraf, fel teithiau plant i'r ysgol, tra'n megino pryderon rhieni am berygl dieithriaid a damweiniau traffig sy'n cyfyngu ar symudedd annibynnol [IM] plant ymhellach' (Frohlich a Collins, 2023, td. 2).

Mae astudiaeth Cowman (2017) o hanes strydoedd chwarae rhwng 1930 a 1970 yn arddangos dylanwad treiddiol ac erydadwy traffig a pherchenogaeth ceir preifat ar ryddid plant i chwarae. Cafodd y mudiad strydoedd chwarae cynnar ei nodweddu gan famau'r dosbarth gweithiol 'yn ymgodymu i gynnal cymdeithasgarwch traddodiadol y stryd yn erbyn pŵer cynyddol buddiannau busnes a chyfoeth sydd â ffocws ar geir' cyn belled yn ôl a'r 1920au (Cowman, 2017, td. 236). Trwy gydol dechrau a chanol yr ugeinfed ganrif roedd strydoedd preswyl yn safleoedd pwysig ar gyfer cymdeithasoldeb, yn enwedig ymhlith menywod a phlant y dosbarth gweithiol, gyda chwarae stryd yn sbarduno llawer o'r cyswllt cymdeithasol rhwng menywod trwy oruchwyliaeth anffurfiol a chyfunol plant ifanc yn chwarae'r tu allan ar y strydoedd ger eu cartrefi. Fodd bynnag, ar yr un pryd, cynyddodd twf cyson mewn traffig cerbydau modur a'r niferoedd brawychus cysylltiedig o anafiadau a marwolaethau cerddwyr o ddiwedd y 1920au ymlaen bryderon cynyddol am ddiogelwch plant (Cowman, 2017).

Mewn ymateb, ymddangosodd dwy ymagwedd glir. Anelodd un agwedd drechol at dynnu plant oddi wrth y traffig, gyda nifer o gefnogwyr yn ystyried chwarae stryd fel arwydd o ddirywiad dinesig, a ffynhonnell troseddau pobl ifanc (Frohlich a Collins, 2023; Hillman, 2006; Shaw *et al*., 2012, 2015). Roedd ymatebion yn cynnwys ymgyrchoedd diogelwch plant a'r cynnydd mewn darpariaeth chwarae dynodedig (Hahn, 2018; Murnaghan, 2019; Russell *et al*., 2021), yr oedd y ddau ohonynt wedi eu hanelu at dynnu plant oddi wrth risgiau'r stryd. Roedd dull arall, mwy radicalaidd, yn anelu i dynnu traffig oddi wrth blant trwy gau strydoedd preswyl dethol i draffig yn ddyddiol ar adegau penodol o'r dydd, a thrwy hynny alluogi plant i chwarae. Prif darged yr ymyriadau hyn oedd perchnogion ceir mwy cefnog yn gyrru trwy ardaloedd trefol dosbarth gweithiol, gyda strydoedd chwarae'n seiliedig ar y cysyniad mai 'ceir, nid plant, oedd y brif broblem' (Cowman, 2017, td. 241). Cyhoeddwyd y ddeddfwriaeth strydoedd chwarae gyntaf yn 1938, wedi nifer o fentrau lleol, gyda strydoedd chwarae'n rhedeg ar y ffurf hwn tan y 1970au, pan arweiniodd grym cynyddol buddiannau busnes a pherchnogion ceir dros famau lleol, yn y diwedd, at eu tranc (Cowan, 2017).

Fel y nodwyd eisoes, mae nifer y ceir sydd wedi'u trwyddedu ym Mhrydain Fawr wedi codi 39.6% dros y 25 mlynedd diwethaf (NimbleFins, 2022). Mae astudiaethau'n cadarnhau cydberthynas uniongyrchol rhwng lefel uchel o berchenogaeth ceir, y nifer o geir i bob aelwyd, a mwy o ddefnydd o geir ar gyfer pethau fel teithiau i'r ysgol (Carver *et al*., 2013; Shaw *et al*., 2015). Mae patrymau gweithio rhieni prysur, pellteroedd teithio pellach i'r ysgol, a chludo plant i weithgareddau wedi'u trefnu a darpariaeth chwarae masnachol y tu allan i'w cymdogaethau cyfagos, yn cyfrannu ymhellach at weld ceir fel y math o drafnidiaeth mwyaf cyfleus i lawer, gyda 'natur trefn arferol bywyd … yn seiliedig ar ddefnydd cyson o'r car' (Fyhri *et al*., 2011, td. 707).

Yn Lloegr, mae defnyddio'r car ar gyfer teithiau i'r ysgol wedi dyblu dros y ddwy ddegawd ddiwethaf, ac mae cymaint ag un o bob pedwar car ar y ffordd ar yr adeg brysuraf yn y bore'n mynd a phlant i'r ysgol (Kumar *et al*., 2020). Canfu arolwg a gynhaliwyd gan Sustrans (2020) yng nghanolbarth a dwyrain Lloegr bod 54.2% o rieni'n dweud bod eu plant yn cerdded, seiclo neu'n sgwtio i'r ysgol ar hyn o bryd. O'r 34.1% o rieni yrrodd eu plant i'r ysgol mewn car, dywedodd 73% y byddai'n well ganddynt i'w plant fynd i'r ysgol gan ddefnyddio dulliau teithio llesol. Er bod pellter ac amser yn ffactorau, pryderon ynghylch diogelwch oedd y rheswm pennaf pam oedd rhieni'n gyrru eu plant i'r ysgol. Croesfannau mwy diogel, palmentydd lletach a llai o draffig ger ysgolion oedd yr elfennau y cyfeiriwyd atynt amlaf y dywedodd rhieni fyddai'n eu helpu i droi at deithio llesol. Yn ogystal, canfu Christie *et al*. (2011), er gwaethaf lefelau uchel o berchenogaeth beiciau ymysg plant oedd yn byw mewn ardaloedd economaidd tlawd yn ogystal â dewis cryf ymhlith plant i deithio ar eu beic, roedd y mwyafrif o rieni'n teimlo bod hynny'n rhy beryglus, gan arwain at ddim ond defnydd cymedrol o feiciau ymysg plant naw i bedair ar ddeg oed, yn cynnwys graddfeydd isel iawn o seiclo i'r ysgol.

Mae arolwg Sustrans (2020) yn adleisio ymchwil arall gan nodi, wrth i drwch y traffig gynyddu felly hefyd bryderon ynghylch diogelwch cerddwyr, gan gynyddu ymhellach y defnydd o drafnidiaeth gerbydol, a lleihau rhyddid plant i symud (Bassett *et al*., 2015; Bhosale *et al*., 2017; Fyhri *et al*., 2011; Jelleyman *et al*., 2019; Loebach *et al*., 2021; Pont *et al*., 2009; Shaw *et al*., 2012, 2015). Cwympodd y nifer o blant a laddwyd neu a anafwyd yn ddifrifol ar y ffyrdd yn raddol o 84% rhwng 1979 a 2013 (Yr Adran Drafnidiaeth, 2014). Mae data diweddarach yn dangos ei fod wedi parhau i ddisgyn, er bod cynnydd bychan yn 2021 ar y flwyddyn flaenorol oherwydd effaith cyfnodau clo'r pandemig COVID-19 ar lefelau traffig a symudiad pobl yn gyffredinol (Yr Adran Drafnidiaeth, 2022b). Yn Ebrill 2020 yn ystod cyfnod clo cyntaf y DU, cwympodd y nifer o blant a anafwyd mewn damweiniau ffyrdd 84% o'i gymharu â'r nifer cyfartalog dros dair blynedd o 2017 i 2019, ac yna 37% yn ystod yr ail gyfnod clo yn yr un flwyddyn. Gallai hyn fod o ganlyniad i lefelau traffig is yn ogystal â chau ysgolion (Yr Adran Drafnidiaeth, 2021a). Yn 2021, lladdwyd 16 o ferched a 30 o fechgyn ar y ffyrdd ac anafwyd 4,981 o ferched a 7,268 o fechgyn (Yr Adran Drafnidiaeth, 2022b). Roedd 28% o'r plant a phobl ifanc 0 i 20 mlwydd oed a laddwyd neu a anafwyd ar y ffyrdd yn gerddwyr (Yr Adran Drafnidiaeth, 2022c), gydag adegau prysur penodol i'w gweld yn y bore ac yn enwedig yn y prynhawn ar adegau danfon plant i'r ysgol a gyda niferoedd llawer uwch mewn ardaloedd gwledig nag ardaloedd trefol (Yr Adran Drafnidiaeth, 2022c).

Fel y mae Shaw *et al*. (2012, 2015) yn nodi, mae llawer o'r gostyngiad mewn marwolaethau ac anafiadau plant ar y ffordd wedi ei gyflawni trwy leihau rhyddid plant i symud, gyda rhieni'n hebrwng plant yn amlach, a phlant unwaith eto'n mynd ar lawer mwy o deithiau mewn ceir. Yn ogystal, mae perchenogaeth ceir preifat a'r gofod sydd ei angen i barcio'r cerbydau hyn i gyd, ynghyd â lledu strydoedd a chulhau palmentydd i wneud lle iddynt, wedi erydu'r gofod posibl ar gyfer chwarae yn sylweddol iawn (NimbleFins, 2022; Sustrans, 2020; White, 2019; Yr Adran Drafnidiaeth, 2019a). Mae dileu lle ar y strydoedd ar gyfer plant yn ogystal â thynnu'r plant eu hunain o'r strydoedd yn gyfystyr â dileu gallu plant i chwarae. Mae'n enghraifft o anghyfiawnder gofodol a'r flaenoriaeth a roddir i'r economi dros les plant a chymunedau (Bollier, 2016; Monbiot *et al*., 2019; Russell *et al*., 2020; Wood *et al*., 2019).

Rhwydweithiau cymdeithasol, cydlyniad cymunedol a chanfyddiadau o ddiogelwch cymdogaeth

Mae gan dra-arglwyddiaeth ceir, yn symud ac yn llonydd, ar strydoedd preswyl oblygiadau ar gyfer cymdeithasoldeb strydoedd. Canfu Hart a Parkhurst (2011) unwaith eto, wrth atgynhyrchu ymchwil Appleyard (1969) ar y cysylltiad rhwng trwch traffig ar strydoedd preswyl a rhyngweithio cymdeithasol cymdogion, bod trigolion yn adrodd am lai o ffrindiau a chydnabod ar strydoedd gyda thrwch traffig uwch.

'Hyd yn oed ar un o'r strydoedd tawelaf … roedd ambell i gar oedd yn goryrru'n ddigon i greu'r canfyddiad o amgylchedd allai fod yn beryglus ac atal plant rhag chwarae ar y stryd. Fel sgîl effaith, fe wnaeth hyn hefyd atal oedolion (na fyddent wedyn yn gwarchod eu plant tra eu bod yn chwarae) rhag cymdeithasu yn y stryd' (Hart a Parkhurst, 2011, td. 18).

Mae enciliad plant yn ogystal ag oedolion rhag treulio amser y tu allan yn y fro gyhoeddus yn agos i'w cartrefi, gyda lleihad cysylltiedig mewn cyfarfodydd achlysurol rhwng trigolion lleol ac erydiad dilynol mewn cysylltiadau cymunedol, yn eu tro'n gadael gofodau'n agored i fwy o ofnau am eraill dieithr i godi (Russell a Stenning, 2021). Mae diffyg ymddiriedaeth mewn pobl eraill yn cyfrannu at ganfyddiadau'r cyhoedd bod troseddu'n sylweddol uwch na fyddai ystadegau'n awgrymu (Alparone a Pacilli, 2012; Lee *et al*., 2015), sefyllfa gaiff ei gwaethygu gan adroddiadau'r cyfryngau am droseddau treisgar, yn enwedig ddigwyddiadau trasig sy'n ymwneud â phlant (Gill, 2007). Er enghraifft, er bod y perygl o gael eich cipio gan berson cwbl ddieithr yn dal i fod yn isel, mae hyn yn dal i fod yn bryder sylweddol i rieni mewn nifer o astudiaethau, gan ddylanwadu ar y rhyddid y maent yn ei ganiatáu i'w plant (Lee *et al*., 2015; Tremblay *et al*., 2016). Fodd bynnag, mae astudiaethau'n canfod hefyd gydberthynas gryfach rhwng pryderon rhieni ynghylch diogelwch ar y ffyrdd a chyfyngiadau dilynol ar blant (Zougheibe *et al*., 2021).

Mae rhieni'n adrodd am yr ystod o strategaethau y maent yn eu defnyddio i leddfu'r pryderon hyn, yn cynnwys pennu ffiniau gofodol ac amserol ar weithgareddau eu plant (er enghraifft, gwneud yn siŵr eu bod yn aros yn agos i adref neu'n dod adref ar amser y cytunwyd arno), dim ond caniatáu i blant fynd allan gyda ffrindiau neu yng nghwmni oedolion y maent yn eu hadnabod, eu gyrru i fannau ble gallant chwarae, a mynnu eu bod yn cario ffôn symudol (Alparone a Pacilli, 2012; Jago *et al*., 2009; Lee *et al*., 2015). Yn ogystal, mae'r ofnau hyn yn tueddu i fod yn fwy wedi iddi dywyllu, ac mae astudiaethau wedi dod i'r casgliad y gallai mesurau arbed golau dydd ychwanegol, fyddai'n arwain at nosweithiau mwy golau, helpu i wella lefelau gweithgarwch corfforol plant (Goodman *et al*., 2021).

Mae astudiaethau i chwarae awyr agored plant yn canfod yn gyson bod plant, ar draws cymunedau o wahanol statws economaidd-gymdeithasol, yn fwy tebygol o brofi rhyddid i chwarae allan ac o gwmpas, ac i dreulio mwy o amser yn gwneud hynny, ble mae eu rhieni'n dirnad lefel uwch o gydlyniad cymdeithasol yn eu cymdogaeth a ble mae ganddynt fwy o ymddiriedaeth yn eu cymdogion (Boxberger a Reimers, 2019; Loebach *et al*., 2021; Long, 2017; Pacilli *et al*., 2013; Parent *et al*., 2021; Schoeppe *et al*., 2016; Suchert *et al*., 2015; Veitch *et al*., 2017). Mae maint rhwydweithiau cymdeithasol cymdogaethau rhieni a'r ymdeimlad cysylltiedig o gymuned yn cael dylanwad sylweddol ar eu canfyddiadau o beryglon cymdeithasol (Alparone a Pacilli, 2012; Foster *et al*., 2014; Lee *et al*., 2015; Visser *et al*., 2015). Ar y llaw arall, mae rhwydweithiau cymdeithasol cymdogol cyfyngedig, ac ymdeimlad cysylltiedig llai o gymuned, yn arwain at amharodrwydd rhieni i ganiatáu i'w plant dreulio amser y tu allan yn annibynnol o oruchwyliaeth rhieni (Lee *et al*., 2015; Visser *et al*., 2015). Mae rhieni sydd â chanfyddiadau negyddol am eu cymdogaethau'n fwy tebygol o gyfyngu chwarae plant i fannau ble y gall oedolion eu hamddiffyn, fel cartrefi ffrindiau, sefydliadau crefyddol neu glybiau ieuenctid (Visser *et al*., 2015), gydag ynysigrwydd cymdeithasol yn effeithio ar lunio penderfyniadau rhieni ar y tensiynau rhwng diogelwch a rhyddid eu plant (Talbot, 2013). Mae hwn yn gylch cythreulig, oherwydd bod pobl sy'n ofnus o amgylcheddau eu cymdogaeth yn llai tebygol o greu cysylltiadau gyda thrigolion eraill neu o ymgyfarwyddo gyda daearyddiaethau lleol, gan ddwysáu ymhellach ofnau am eraill dieithr a gofodau anhysbys (Visser *et al*., 2015).

Mae rhwydweithiau cymdeithasol anffurfiol o'r fath, sy'n aml yn cynnwys nifer o glymau cymdeithasol gwan (gydag efallai ddim ond mymryn o adnabyddiaeth hynaws rhwng trigolion), hefyd yn cynnig y potensial ar gyfer cefnogaeth gymdeithasol a goruchwyliaeth anffurfiol o'r plant (Visser *et al*., 2015). Mae llawer o astudiaethau unwaith eto wedi canfod perthynas gadarnhaol rhwng maint rhwydweithiau cymdogol rhieni, eu canfyddiadau o'r oruchwyliaeth anffurfiol sydd ar gael, a rhyddid plant i chwarae'r tu allan (Foster *et al*., 2014; Furneaux a Manaugh, 2019; Holt *et al*., 2015; Hooper *et al*., 2015; Prezza a Pacilli, 2007; Villanueva *et al*., 2011). Mae'r profiadau, y canfyddiadau a'r arferion cysylltiedig hyn yn cael eu crynhoi'n dwt gan Foster *et al*. (2014) sy'n defnyddio'r term 'effeithiolrwydd cyfunol' i ddisgrifio'r math hwn o gyfalaf cymdeithasol, sy'n adlewyrchu rhagdybiaeth y bydd trigolion eraill yn ymyrryd ble a phryd fo angen er budd y gymuned. Fodd bynnag, mae canfyddiadau ar y mater hwn yn ymddangos yn gymysglyd. Ar draws 16 o wledydd, ni chanfu Shaw *et al*. (2015) unrhyw gydberthynas amlwg rhwng graddio symudedd annibynnol gwlad ac ymddiriedaeth oedolion mewn oedolion eraill yn y gymdogaeth i gadw llygad ar eu plant. Canfu Foster *et al*. (2014) hefyd, er bod rhieni plant sydd â mwy o ryddid i symud yn dirnad bod lefel uwch o oruchwyliaeth gymdeithasol anffurfiol ar gael, nid oedd yn ymddangos bod hyn yn lleihau dylanwad ofn dieithriaid. Mae'r awduron yn awgrymu, fodd bynnag, o ystyried mai dim ond 4% o rieni oedd yn credu ei bod yn 'debygol iawn' y byddai pobl eraill yn eu cymdogaeth yn ymyrryd

er budd plant ym mhob un o'r senarios a gyflwynwyd, efallai nad oedd y lefel o oruchwyliaeth gymdeithasol anffurfiol y canfuwyd oedd ar gael ar drothwy digonol i leddfu ofnau sydd wedi'u gwreiddio'n ddwfn iawn am bobl ddieithr (Foster *et al*., 2014). Canfu Crawford *et al*. (2017) er bod rhieni'n cydnabod y tebygolrwydd isel o blentyn yn cael ei ymosod neu ei gipio, roeddent yn teimlo bod unrhyw risg yn annerbyniol.

Mae canfyddiadau plant o ddiogelwch cymunedol o bwys hefyd, a chanfuwyd cysylltiadau cryfion rhwng teimladau plant am ddiogelwch a rhieni'n caniatáu i blant fynd allan i chwarae (Dallimore, 2019, 2023). Mae plant sy'n adrodd am chwarae allan yn llai aml yn adrodd hefyd am bryderon mwy am eu diogelwch yn y fro gyhoeddus (Loebach *et al*., 2021; Zougheibe *et al*., 2021). Mae traffig, pobl ddieithr, ofn troseddu, cŵn peryglus ac ymddygiad bygythiol neu arswydus plant hŷn yn bryderon y cyfeirir atynt yn aml gan blant am chwarae'r tu allan (Brockman *et al*., 2011; Dallimore, 2019, 2023; Long, 2017; Shaw *et al*., 2012; Veitch *et al*., 2007), gydag astudiaethau'n awgrymu efallai bod 'ofn dieithriaid' yn fater o fwy o bryder i blant nag yw i'w rhieni (Zougheibe *et al*., 2021).

Amlygodd astudiaeth dulliau cymysg o blant naw i un ar ddeg oed yng nghanol dinas Auckland, Seland Newydd sut all 'y capasiti i ofodau cyhoeddus fod yn fannau galluogol i blant fod yn fregus a hawdd ei danseilio' (Witten *et al*., 2019, td. 1244) trwy gyfarfyddiadau gyda phlant hŷn sy'n bwlio neu gydag oedolion sy'n yfwyr neu ddefnyddwyr cyffuriau. Fodd bynnag, ceir tystiolaeth hefyd bod pryderon rhieni am ddiogelwch plant yn aml yn gorbwyso rhai y plant eu hunain ac felly'n cael dylanwad llawer mwy ar ryddid plant i chwarae yn y fro gyhoeddus. Er enghraifft, dynododd Shaw *et al*. (2012) bod y mwyafrif o'r plant yn eu hastudiaeth feintiol graddfa fawr wedi adrodd eu bod yn teimlo'n 'ddiogel iawn' neu'n 'gymharol ddiogel' yn eu hardal leol ond, er gwaethaf hyn, roedd llawer yn dal i gael eu cyfyngu'n sylweddol o ran eu rhyddid i symud.

Gwelwyd hefyd bod gan ganfyddiadau rhieni ynghylch diogelwch y gymdogaeth a'u hagweddau tuag at dreulio amser y tu allan, ddylanwad cryf ar safbwyntiau datblygol plant am eu cymdogaethau (Foster *et al*., 2014; Loebach, 2021). Mae cael eich rhybuddio am beryglon wedi ei gysylltu'n gadarnhaol gyda mwy o ymwybyddiaeth o risg; er enghraifft, canfu ymchwil gan Pacilli *et al*. (2013) po fwyaf yr oeddynt wedi derbyn rhybuddion am beryglon oedd yn bresennol yn y fro gyhoeddus, y mwyaf yr oeddent yn pryderu am ddiogelwch, gyda merched yn cael eu rhybuddio'n amlach. Mae pryderon wedi'u mynegi hefyd o ran y ffocws ar 'berygl dieithriaid', sy'n cynnig y gall arwain at 'syndrom byd cas', ble bydd plant yn dod i ystyried pob oedolyn gydag amheuaeth ac y gallant, o ganlyniad, droi cefn ar fywyd fel dinesydd (Glassner, 2010).

Gwahanol fathau o blentyndod, canfyddiadau o risg a gwendidau (canfyddedig) plant

Yn gyffredinol, mae nifer o astudiaethau amrywiol yn tystio i sut y mae pryderon am ddiogelwch plant yn cael eu heffeithio gan ffactorau demograffig (Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Zougheibe *et al*., 2021) a strwythurau cymdeithas cysylltiedig sy'n arwain at osod rhai plant fel bod yn fwy bregus – a/neu mewn mwy o berygl – nac eraill (Barclay a Tawil, 2021; Dias a Whitaker, 2013; Giles *et al*., 2019; Goff *et al*., 2014; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Pinckney *et al*., 2019; Russell *et al*., 2019). O ganlyniad, mae rhai plant yn fwy tebygol o brofi mwy o gyfyngiadau ar eu rhyddid i symud a chyfleoedd i chwarae'r tu allan nac eraill. Mae canfyddiadau rhieni am fedrusrwydd eu plant i ymdopi â pheryglon amgylcheddol yn benderfynydd allweddol o'r rhyddid a roddir iddynt yn y fro gyhoeddus (Lee *et al*., 2015). I'r mwyafrif o blant, mae oedran yn ffactor allweddol, gyda rhieni'n graddol ganiatáu mwy o ryddid i'w plant wrth iddynt fynd yn hŷn (Alparone a Pacilli, 2012; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Shaw *et al*., 2012; Zougheibe *et al*., 2021). Fodd bynnag, ble fo rhieni'n ystyried bod eu hamgylcheddau lleol yn llai diogel, bydd yr oedran y caiff plant eu hystyried yn ddigon abl i ymdopi gyda'r lefel risg uwch yma'n cynyddu (Carver, 2017). Gall bod â brodyr neu chwiorydd hŷn olygu hefyd bod plant yn cael caniatâd i chwarae'r tu allan heb oedolyn o oedran iau (Alparone a Pacilli, 2012; Dodd *et al*., 2021a), gyda phlant mewn teuluoedd mawr yn tueddu hefyd i dreulio mwy o amser yn chwarae'r tu allan (Mullan, 2019).

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod strwythur addysg yn cael dylanwad sylweddol ar y caniatâd hwn sy'n dibynnu ar oedran, gyda blwyddyn olaf yr ysgol gynradd a'r cyfnod pontio dilynol i'r ysgol uwchradd yn gyfnod pan mae plant, fel arfer, yn derbyn mwy o annibyniaeth (Carver *et al*., 2013; Jago *et al*., 2009; Visser *et al*., 2015). Fodd bynnag, fel y dynodwyd eisoes, er gwaethaf rhyddid cynyddol i symud, mae amser a dreulir yn chwarae'r tu allan yn tueddu i leihau wrth i blant gyrraedd glasoed, gydag ymchwil yn awgrymu y gallai hyn fod yn fwy amlwg a digwydd ar oedran cynharach i ferched nac i fechgyn (Cleveland *et al*., 2010; Helleman, 2021; Suchert *et al*., 2015). Mae ymchwil i ganfyddiadau'r plant eu hunain am ddiogelwch yn amlygu ofnau hollbresennol arddegwyr am fynd allan i'r fro gyhoeddus mewn ardaloedd trefol, yn cynnwys ofn troseddu (yn enwedig troseddu â chyllyll, gaiff ei ddwysáu gan y cyfryngau cymdeithasol a'r cyfryngau prif ffrwd), aflonyddu, ymddygiad gwrthgymdeithasol a cythrwfl cyhoeddus, a mannau a ddyluniwyd yn wael ac sydd ddim yn cael eu cynnal a'u cadw sy'n teimlo'n ddychrynllyd (yn enwedig yn y tywyllwch) (Comisiynydd Plant Lloegr, 2021).

Yn gyffredinol, canfuwyd bod bod yn fenywaidd yn gysylltiedig â threulio llai o amser yn chwarae'r tu allan a lefelau is o ryddid i symud (Loebach *et al*., 2021; Pacilli *et al*., 2013; Zougheibe *et al*., 2021), er, nid o reidrwydd, unrhyw ostyngiad mewn bodlonrwydd gyda chyfleoedd i chwarae (Dallimore, 2019). Yn yr un modd, adroddir yn rheolaidd bod bechgyn yn treulio mwy o amser yn chwarae'r tu allan ac yn derbyn mwy o ryddid na merched, yn cynnwys cael mynd allan yn amlach, gyda llai o oruchwyliaeth, aros allan yn hwyrach a chael crwydro ymhellach (Bornat a Shaw, 2019; Helleman, 2021; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Mansfield a Couve, 2020; Mullan, 2019; Villanueva *et al*., 2014; Zougheibe *et al*., 2021). Canfu Mullan (2019) hefyd bod merched yn treulio mwy o amser yn gwneud gwaith cartref a gwaith tŷ, tra bo bechgyn yn treulio mwy o amser ar weithgareddau o flaen sgrîn.

Mae canfyddiadau o ran y gwahaniaethau rhyweddedig hyn yn gymysg, fodd bynnag maent yn ymddangos fel pe baent yn cynyddu gydag oedran ac, mae'n debyg, yn cael eu dylanwadu gan bryderon cryfach ynghylch diogelwch merched, yn ogystal â chanfyddiadau o ddisgwyliadau diwylliannol o'r hyn sy'n briodol i ferched a bechgyn gael eu caniatáu neu eu hannog i'w gwneud (Boxberger a Reimers, 2019; Helleman, 2021; Lambert *et al*., 2019; Loebach *et al*., 2021; Martins *et al*., 2015; Shaw *et al*., 2012, 2015). Canfu Alparone a Pacilli (2012) bod canfyddiad mamau o berygl cymdeithasol yn arwydd cryf o ryddid plant i symud a bod hyn yn sylweddol fwy ar gyfer merched. Maent hefyd yn tynnu sylw at y tueddiad rhyweddedig hwn yn ymestyn ymlaen i fywyd fel oedolyn, gyda menywod yn cael eu hatal yn aml rhag teithio ar eu pen eu hunain, yn enwedig gyda'r nos, o ganlyniad i bryderon cryfach am drais tuag at fenywod (Alparone a Pacilli, 2012). Canfu Foster *et al*. (2014) hefyd, bod ofn rhieni am ddieithriaid yn uwch o ran merched na bechgyn, a gan gyfeirio at dystiolaeth mewn achosion prin o gipio plant, efallai bod merched mewn mwy o berygl.

Mae amodau cymdeithasol o'r fath yn tueddu i osod merched fel bod yn fwy bregus na bechgyn, gyda chanfyddiadau positif am ddiogelwch cymdogaethau'n cael eu hystyried yn bwysicach fyth i ferched. Er enghraifft, canfu Visser *et al*. (2015) tra i fechgyn, bod rheoliadau rhieni'n cael eu cyfeirio at yr hyn a ystyriwyd yn ymddygiadau cymryd risg (fel peidio defnyddio alcohol neu gyffuriau, osgoi ymladd neu drafferthion eraill a chadw draw oddi wrth gyfoedion penodol), i ferched roedd yn ymwneud mwy â pheidio bod allan wedi iddi dywyllu ac osgoi pobl a mannau oedd yn cael eu hystyried yn beryglus. Mae canfyddiadau o'r fath yn cyffredinoli bod bechgyn 'yn drwbl' ond bod merched 'mewn trwbl' (Visser *et al*., 2015). Mae pryderon cryfach am ddiogelwch merched yn golygu bod gallu cerdded trwy gymdogaethau (i ba raddau y gall plant grwydro'n hawdd a diogel ar droed) yn cael mwy o ddylanwad ar ryddid merched i symud nag y mae ar fechgyn (Lambert *et al*., 2019; Riazi *et al*., 2019; Villanueva *et al*., 2014), gyda bechgyn, yn gyffredinol, yn derbyn mwy o ryddid i symud o oedran iau waeth beth yw dyluniad eu cymdogaethau (Villanueva *et al*., 2014). Canfu un astudiaeth o Sweden bod merched yn eu glasoed lawer o weithiau'n fwy tebygol o adrodd am ofnau ynghylch mannau cyhoeddus o'u cymharu â'u cyfoedion gwrywaidd (Akerman *et al*., 2017, dyfynnwyd yn Wood *et al*., 2019).

Mae nifer o astudiaethau'n herio'r syniad bod rhywedd yn ffactor ddylanwadol sylweddol yng ngogwydd plant i chwarae'r tu allan, gan awgrymu yn hytrach efallai bod gan argaeledd cymdeithion cymdeithasol, ansawdd a hygyrchedd gofod y gellir chwarae ynddo, a'r math a'r amrywiaeth o gyfleoedd sydd ar gael, fwy o ddylanwad (Brussoni *et al*., 2020; Lee *et al*., 2015; Marzi *et al*., 2018). Mae Shaw *et al*. (2012) yn adrodd, er bod rhywedd yn ffactor sylweddol wrth ganiatáu trwyddedau gan rieni yn 1990, erbyn 2010 'doedd dim ond gwahaniaethau bychain rhwng merched a bechgyn oedran ysgol gynradd yn Lloegr. I blant yn yr ysgol uwchradd, y prif wahaniaeth oedd bod llai o ferched yn cael caniatâd i fynd allan ar eu pen eu hunain o'i gymharu â bechgyn (Shaw *et al*., 2012). Yn 2015, canfu Shaw *et al*. unwaith eto nad oedd gwahaniaeth sylweddol rhwng merched a bechgyn ar draws yr 16 o wledydd a astudiwyd, ond bod mwy o fechgyn na merched, unwaith eto, wedi adrodd am dreulio amser gyda ffrindiau y tu allan wedi iddi dywyllu ar y penwythnosau.

Wrth archwilio gallu plant i greu synnwyr o'u cymdogaeth, mae Porter *et al*. (2021) yn dynodi nifer o elfennau tebyg yn hoff ddewisiadau gofodol merched a bechgyn, yn cynnwys atyniad tuag at nodweddion dylunio trefol cyffredin, elfennau o ddiddordeb pensaernïol, elfennau naturiol fel coed a blodau ac anifeiliaid y gymdogaeth, hygyrchedd caffis, palmentydd da ar gyfer sgwtio a ffyrdd diogel ar gyfer seiclo, yr oeddent i gyd yn cyfrannu at ymgysylltiad synhwyraidd a dychmygus plant gyda'u hardaloedd penodol. Fodd bynnag, roedd hefyd wahaniaethau sylweddol o ran y mannau nad oedd plant yn eu hoffi. Nodwyd bod bechgyn yn osgoi mannau fel croesffyrdd prysur, yn cael eu gwylltio gan geir oedd yn chwarae cerddoriaeth yn uchel, neu fannau oedd yn fudr a heb eu cynnal a'u cadw'n dda. Ar y llaw arall, roedd adroddiadau merched yn doreithiog o ofnau a phryderon byw, ac mewn rhai achosion ymdeimlad amlwg 'o berygl buan posibl' (Porter *et al*., 2021, td. 347). Roedd yr ofnau hyn y cynnwys bygythiadau a achosir gan bobl ddieithr (yn enwedig ddynion), peryglon cael eu hymosod neu eu cipio, ymddygiad meddw neu a achosir gan gyffuriau, a chael eu gadael ar eu pen eu hunain mewn mannau cyhoeddus. O ganlyniad, roedd mannau y byddai'r merched ond yn ymweld â nhw os oeddent yn cael eu hebrwng gan riant (Porter *et al*., 2021).

Mae plant anabl yn fwy tebygol i fod yn llai bodlon gyda'u cyfleoedd i chwarae, treulio llai o amser yn chwarae'r tu allan, a chael eu cyfyngu fwy o ran ble y gallant fynd (Dallimore, 2019, 2023; Dodd *et al*., 2021a; von Benzon, 2017). Mae oedolion sy'n gyfrifol am blant anabl, yn rhieni a phobl broffesiynol, yn tueddu hefyd i fod â goddefiant is o gymryd risg ar gyfer eu plant anabl (Beetham *et al*., 2019; von Benzon, 2017). Canfu Memari *et al*. (2015) bod ymgysylltiad plant awtistig gyda gweithgareddau chwarae a hamdden â chysylltiad agos gyda newidynnau eraill yn cynnwys rhywedd ag incwm teuluol.

Mae cyfyngiadau o'r fath ar allu plant anabl i chwarae'r tu allan yn deillio o agweddau anablol sy'n effeithio ar ddyluniad ffisegol y fro gyhoeddus (RTPI, 2021; Stafford *et al*., 2020) yn ogystal ag o oramddiffyn neu fygythion gan eraill (von Benzon, 2017). Mae ansawdd yr amgylchedd yn effeithio ar symudedd a chyfranogiad cymdeithasol plant anabl. I blant gydag amhariadau symudedd, mae materion sy'n effeithio ar blant nad ydynt yn anabl yn cael eu mwyhau, er enghraifft, ceir wedi'u parcio, traffig sy'n symud, diffyg llwybrau troed a diffyg cynnal a chadw (Stafford *et al*., 2020). Canfu astudiaeth Horton (2017) bod teuluoedd yn fframio'r 'rhwystrau' i chwarae'r tu allan yn llai o ran cael mynediad iddo ac yn fwy fel rhwystrau i hwyl a chysur.

Mae llawer o chwarae plant anabl y tu allan yn tueddu i gael ei hebrwng a'i oruchwylio gan oedolion, hyd yn oed i blant hŷn. Yn ei hymchwil gyda phlant 11 i 16 oed gydag anableddau dysgu, disgrifiodd von Benzon (2017) sut yr oedd oedolion oedd yn eu goruchwylio yn bryderus y byddai'r bobl ifanc yn camymddwyn pan oeddent allan mewn mannau cyhoeddus ac felly'n eu monitro'n agos, gan ddim ond ymlacio ychydig pan oeddent mewn mannau cwbl agored. Roedd y bobl ifanc wedi hen arfer gyda lefel uchel o wyliadwriaeth ac yn ymddangos fel pe baent yn gwerthfawrogi bod allan o glyw yn fwy nag allan o'r golwg. Hyd yn oed pan ganiatawyd rhyw lefel o symudedd iddynt heb oedolion yn eu hebrwng, roedd yn well gan y bobl ifanc leoliadau wedi'u goruchwylio megis canolfannau siopa a gweithgareddau wedi'u goruchwylio, mae'n debyg iawn oherwydd ofn trais ac ymatebion negyddol gan eraill. Un eithriad oedd ble roedd y bobl ifanc yn ceisio lloches mewn mannau awyr agored i ddianc rhag problemau gartref (von Benzon, 2017).

Mae'r risgiau a wynebir gan blant Du sy'n chwarae'r tu allan yn tarddu, yn debyg iawn, o luniadau dad-ddyneiddio'r 'ffrâm hiliol wen' (Pinckney *et al*., 2019, td. 4) sy'n cwmpasu stereoteipiau, rhagfarnau, ideolegau, delweddau a naratifau hiliol di-baid, ac sy'n helpu i dragwyddoli delweddau negyddol o bobl ifanc Du, yn enwedig fechgyn. Mae corff cynyddol o ymchwil yn cadarnhau 'rhagfarn ddiwylliannol systemig' (Dumas a Nelson, 2016, td. 29) ble mae plant Du yn cael eu hystyried yn aml fel bod yn hŷn nag ydynt mewn gwirionedd, yn llai 'plentynnaidd' na'u cyfoedion gwyn, gyda goblygiadau cysylltiedig ar gyfer barnau am eu diniweidrwydd plentyndod canfyddedig (Dumas a Nelson, 2016; Goff *et al*., 2014; Pinckney *et al*., 2019). Mae mamau plant Du, sydd eu hunain yn destun gwyliadwriaeth ac ymyrraeth anghymesur, yn teimlo bod rhaid iddynt amddiffyn eu plant, yn enwedig eu meibion, rhag trais yn eu cymdogaethau a rhag cael eu troseddoli (Elliott a Read, 2019). Mae nifer o astudiaethau sy'n mynd i'r afael â hyn yn dod o UDA, ble mae llawer yn y fantol i blant Du os dônt i sylw'r heddlu o ystyried bod plant Du yn chwarae'r tu allan wedi eu saethu gan yr heddlu (Elliott a Read, 2019; Pinckney *et al*., 2019). Yn y DU, roedd pobl Ddu saith gwaith yn fwy tebygol o gael eu stopio gan yr heddlu o dan y pwerau stopio a chwilio na phobl wyn (Y Swyddfa Gartref, 2022). Canfu ymchwil Wallace (2018) gyda phobl ifanc Du Caribïaidd yn Llundain a hefyd yn Ninas Efrog Newydd bod 42% o'r cyfranogwyr, oedd i gyd yn wrywod, wedi'u stopio gan yr heddlu ar y ffordd i ac adref o'r ysgol a bod bron bob un wedi gweld eraill yn cael eu stopio a'u chwilio. Roedd y cyfranogwyr yn teimlo y dylai gwisgo gwisg ysgol fod yn arwydd eu bod yn ifanc a'u bod yn cydsynio gydag addysg ac, o ganlyniad, systemau cymdeithasol eraill ac roeddent yn ddig nad oedd hyn yn wir. Er bod cyfranogwyr o'r DU yn ymwybodol nad oedd heddlu'r DU yn debyg o'u saethu, fel y gwyddont oedd wedi digwydd yn UDA, roedd stopio a chwilio ac ofn cael eu stopio gan yr heddlu yn gwneud iddynt deimlo nad oeddent yn ddiogel yn y fro gyhoeddus ac yn gallu ennyn drwgdybiaeth mewn systemau gorfodi'r gyfraith (Wallace, 2018).

Canfu Boxberger a Reimers (2019, td. 13) yn eu hadolygiad systematig, bod 'plant mamau o leiafrifoedd ethnig yn chwarae'r tu allan lai o weithiau na phlant mamau o'r mwyafrif ethnig' (gweler hefyd Parent *et al*., 2021). Yng nghyd-destun y DU, mae tystiolaeth yn awgrymu bod plant sy'n wyn yn fwy tebygol o gael caniatâd i chwarae'r tu allan o oedran iau a phrofi mwy o ryddid i symud (Aggio *et al*., 2017; Dodd *et al*., 2021a). Mae astudiaethau'n datgelu hefyd yr heriau a brofir gan blant o gefndiroedd ethnig lleiafrifol a'r rheini sydd wedi symud i'r DU o wlad arall (Allport *et al*., 2019; Barclay a Tawil, 2021; Giralt, 2011), gan ganfod hefyd bod plant sy'n siarad Saesneg yn y cartref yn treulio mwy o amser yn chwarae'r tu allan (Wen *et al*., 2009). Mae llawer o hyn yn ymwneud â phlant a theuluoedd sy'n llai cyfarwydd gyda'u hardaloedd lleol, sydd â llai o gysylltiadau cymdeithasol, a theimlo'n llai diogel (Cronin-de-Chavez *et al*., 2019), ond mae hefyd (unwaith eto) ragfarnau diwylliannol systemig sy'n achosi i grwpiau penodol o blant gael eu gwthio i'r cyrion, yn ogystal ag achosion ble mae plant yn gas i eraill oherwydd eu hacen neu eu hedrychiad. Er enghraifft, yn ymchwil Barclay a Tawil (2021) yn ne Cymru, dynododd plant o'r gymuned Sipsiwn, Roma a Theithwyr agweddau a gweithredoedd pobl eraill fel ffactor sy'n cyfyngu'n sylweddol ar eu chwarae, gyda hyn yn fater o fwy o bwys i ferched nac i fechgyn. Wnaeth y merched ond enwi ffrindiau o'r gymuned Sipsiwn, Roma a Theithwyr a chyfeirio at eraill y tu allan i'r gymuned hon fel '*gorgers*' na ellid ymddiried ynddynt, gan arwain at y casgliad bod y plant hyn wedi eu 'hynysu yn gymdeithasol ac yn seicolegol oddi wrth weddill cymdeithas' (Barclay a Tawil, 2021, td. 18), a bod angen ymyriadau uniongyrchol er mwyn helpu i gynyddu eu hymdeimlad o ymddiriedaeth gymdeithasol.

Mae plant Prydeinig o dras De Asiaidd, ac eto ferched yn benodol, wedi eu hadrodd dro ar ôl tro fel bod â lefelau is o weithgarwch corfforol o'u cymharu â phlant o gefndiroedd ethnig eraill yn y DU, gyda'u hamser yn cael ei dreulio ar arferion crefyddol a mwy o bwyslais ar weithgareddau academaidd (fel gwaith cartref) yn cael eu dynodi fel materion o bwys penodol i rai o'r plant hyn (Eyre *et al*., 2015; Smith *et al*., 2018). Fodd bynnag, yn eu hastudiaeth gyda phlant o ddwy ardal o statws economaidd isel yng Nghofentri, canfu Eyre *et al*. (2015) ddim gwahaniaethau o ran ethnigrwydd plant o ran eu hoff ddewisiadau ar gyfer gweithgarwch corfforol, gyda'r mwyafrif o blant yn adrodd bod yn well ganddynt chwarae'r tu allan a chydnabod eu bod yn llai corfforol weithgar pan maent dan do. Tra bo credau ac arferion diwylliannol yn ffurfio cyfleoedd plant i ryw raddau, dynodwyd ystod o ffactorau cymdeithasol-amgylcheddol dylanwadol eraill, oedd yn ymwneud mwy â statws economaidd-gymdeithasol plant ac yn gyffredin i bob plentyn oedd yn rhan o'r astudiaeth, waeth beth eu hethnigrwydd. Mae canfyddiadau o ran ethnigrwydd a statws economaidd-gymdeithasol yn gymysg, ac mae sut y bydd hyn yn ymddangos yn debyg o ddibynnu ar ble mae plant yn byw (Parent *et al*., 2021). Fodd bynnag, mae cysylltiad clòs rhwng y ddau, gyda

theuluoedd o gefndiroedd ethnig lleiafrifol yn fwy tebygol o fyw mewn ardaloedd tlotach (Child Poverty Action Group, 2024; Wang a Ramsden, 2018) ac felly'n gorfod ymdopi gyda'r anawsterau y mae hyn yn eu hachosi (Visser *et al*., 2015). O adolygiad systematig Boxberger a Reimers (2019), mae'r ymchwil yn canfod bod mamau mewn cymdogaethau tlotach yn adrodd am fwy o ofnau ynghylch gweld eu plant yn chwarae'r tu allan (Kimbro a Schachter, 2011) a bod ganddynt lai o berthnasau cymdeithasol (Brockman *et al*., 2009), oedd yn golygu eu bod yn elwa llai o gefnogaeth gymdeithasol gymdogol (Watchman a Spencer-Cavaliere, 2017).

Ceir astudiaethau hefyd ble mae plant o deuluoedd incwm uwch, a'r rheini y mae eu rhieni'n meddu ar gymwysterau uwch, yn profi llai o ryddid i symud ac yn treulio llai o amser yn chwarae'r tu allan, gan dreulio mwy o amser mewn gweithgareddau strwythuredig a hwylusir gan oedolion (Boxberger a Reimers, 2019; Carroll *et al*., 2015; Mullan, 2019).[142] Canfuwyd hefyd bod plant mamau di-waith ac aelwydydd un rhiant yn treulio mwy o amser yn chwarae'r tu allan (Boxberger a Reimers, 2019; Mullan, 2019). Fodd bynnag, ym Mhrydain, canfu Dodd *et al*. (2021a) tra bo plant rhieni/gofalwyr o statws economaidd-gymdeithasol is yn treulio fwyaf o amser yn chwarae yn gyffredinol, roedd hyn yn y cartref yn bennaf neu yng nghartrefi pobl eraill yn hytrach na'r tu allan.

Mae'r canfyddiadau uchod yn datgelu natur croestoriadol grymoedd allai effeithio ar chwarae plant y tu allan. Fodd bynnag, wrth dalu mwy o sylw i'r llu o ffactorau sy'n siapio amser a lle plant i chwarae, gallai hyn, fel yr awgryma Horton a Kraftl (2018a), gael ei ddeall yn well fel 'all-adranoldeb', dyna'r ffyrdd y mae materoldeb bob dydd cymdogaethau plant yn ogystal â chroestoriadedd cymdeithasol a gwleidyddol yn cyfuno i gynhyrchu gofodau sy'n cefnogi a/neu'n cyfyngu ar allu plant gwahanol i chwarae. Mae safbwynt o'r fath yn ail-bwysleisio'r angen i ymchwil ar lefel tralleol roi cyfrif am amodau gofodol cymdeithasol-faterol bywydau plant (Russell *et al*., 2020).

4.2.7 Gallu plant i chwarae'r tu allan

Yma, rydym yn dychwelyd at ein cynnig o ddull galluogrwydd perthynol tuag at les plant ac yn darllen hwn trwy'r amodau sy'n cefnogi neu'n cyfyngu ar allu plant i chwarae'r tu allan. Mae'r dull galluogrwydd yn gwahaniaethu rhwng y cyfleoedd a'r rhyddid sydd gan bobl i wneud a bod y pethau y maent yn eu gwerthfawrogi, ac os all pobl neu os bydd pobl yn 'trosi' adnoddau'n 'weithrediadau' ai peidio (eu bod yn gwneud ac yn bod y pethau y maent yn eu gwerthfawrogi) (Children's Neighbourhoods Scotland, 2018; Owens *et al*., 2021; Robeyns, 2017; Schweiger, 2016). Mae'r ddau'n angenrheidiol er mwyn i blant allu chwarae. Un enghraifft o gyfle yw stryd sy'n gymharol rydd o geir, ond mae chwarae allan ar stryd o'r fath yn dibynnu ar y gallu i drosi adnoddau'r stryd yn weithrediadau. Mae'r ffactorau trosiant wedi'u rhannu'n dair lefel gydberthnasol a rhyngddibynnol:

- personol (a ddehonglwyd yn amrywiol fel sgiliau, terfynau, natur a/neu adnoddau ymgorfforedig unigolyn)
- cymdeithasol (adnoddau a normau diwylliannol, economaidd, gwleidyddol a chymdeithasol)
- amgylcheddol/strwythurol (er enghraifft natur ffisegol yr amgylchedd adeiledig, isadeiledd, sefydliadau, nwyddau cyhoeddus ac adnoddau naturiol) (Owens *et al*., 2021).

Mae cyfleoedd plant i chwarae, eu profiadau o chwarae a'u tueddiad i chwarae i gyd yn cael eu heffeithio gan, a hefyd yn effeithio ar, eu nodweddion eu hunain, strwythurau cymdeithas ac amodau seicogymdeithasol, cymdeithasol-ddiwylliannol a ffisegol y lleoliadau penodol y maent yn byw ynddynt (Alparone a Pacilli, 2012; Pacilli *et al*., 2013; Shaw *et al*., 2012; Veitch, 2007). Mae deall yr amodau lleol hyn, yn enwedig y rheini y gellir eu newid, yn hanfodol er mwyn deall beth arall ellir ei wneud i warchod a gwella amodau ar gyfer chwarae (Loebach *et al*., 2021). Mae gwneud hyn yn gofyn am gydnabyddiaeth bod yr amodau hyn yn dibynnu ar gasgliad o ffactorau sydd eu hunain yn gyd-ddibynnol a chydberthnasol, yn annatod o'i gilydd ac felly angen cael eu hymchwilio gyda'i

[142] Gweler adran 5.6.2 am archwiliad pellach o'r mater hwn.

gilydd (Alparone a Pacilli, 2012). Mae cydnabod cymhlethdodau a rhyngddibyniaethau'r ffactorau dylanwadol hyn wedi arwain nifer o ymchwilwyr i gynnig arddull cymdeithasol-ecolegol tuag at ddadansoddi amodau lleoledig ar gyfer chwarae, gan dalu sylw i gysylltiadau afliniol a'r ffyrdd y mae gwahanol ffactorau'n cael dylanwad amrywiol ar wahanol raddfeydd, o'r agosaf i'r pellaf (Badland *et al*., 2016; Barclay a Tawil, 2015; Chaudron *et al*., 2018a; Colvert, 2021; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Oliver *et al*., 2015; Parent *et al*., 2021). Mae syniad Ansell (2009) am 'ontoleg wastad' yn gwrthsefyll y ffyrdd hierarchaidd y mae gwahanol raddfeydd (micro/macro) y ffactorau dylanwadol hyn a'u perthnasau gyda phrofiadau plant yn tueddu i gael eu hystyried trwy 'wastatáu' y fath arddull gymdeithasol-ecolegol, gan weithio tuag allan oddi wrth leoliadau cyfagos plant i archwilio dylanwad a drysni'r grymoedd gofodol anghyfartal, sydd i gyd yn effeithio ar ac sy'n cael eu heffeithio gan eraill.

Mae'r adran hon yn cyflwyno crynodeb fer o'r ffactorau trosiant personol, cymdeithasol ac amgylcheddol allweddol sy'n effeithio ar allu plant i chwarae'r tu allan (Owens *et al*., 2021) wnaeth godi o'r llenyddiaeth. Er ein bod wedi categoreiddio rhai ffactorau fel rhai personol, dylid pwysleisio nad yw'r rhain yn 'berchen' i unigolion ond yn cael eu cynhyrchu trwy ddrysni nodweddion personol a grymoedd gwleidyddol-gymdeithasol. Caiff y rhain eu hystyried yn fanylach yn adran 4.3.

Ffactorau personol

- Oedran plant a'u lefel canfyddedig o allu (Alparone a Pacilli, 2012; Janssen *et al*., 2015; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Shaw *et al*., 2012; Zougheibe *et al*., 2021);
- Rhywedd plant (Bornat a Shaw, 2019; Boxberger a Reimers, 2019; Helleman, 2021; Lambert *et al*., 2019; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Mansfield a Couve, 2020; Martins *et al*., 2015; Mullan, 2019; Shaw *et al*., 2012, 2015; Villanueva *et al*., 2014; Zougheibe *et al*., 2021);
- An/abledd, niwroamrywiaeth a symudedd plant (Beetham *et al*., 2019; Dallimore, 2019; Dodd *et al*., 2021a; Horton, 2017; Memari *et al*., 2015; Stafford *et al*., 2020; von Benzon, 2017); hil ac ethnigrwydd (Aggio *et al*., 2017; Allport *et al*., 2019; Barclay a Tawil, 2021; Dumas a Nelson, 2016; Elliott a Read, 2019; Giralt, 2011; Goff *et al*., 2014; Pinckney *et al*., 2019; Wallace, 2018; Wen *et al*., 2009);
- Statws economaidd-gymdeithasol plant (Boxberger a Reimers, 2019; Loebach *et al*., 2021; Long, 2017; Pacilli *et al*., 2013; Parent *et al*., 2021; Schoeppe *et al*., 2016; Suchert *et al*., 2015; Veitch *et al*., 2017).
- Presenoldeb brodyr a chwiorydd hŷn a nifer y plant ar yr aelwyd (Alparone a Pacilli, 2012; Singer *et al*., 2009).
- Cymhellion, hoff ddewisiadau a diddordebau'r plant, sy'n gysylltiedig gyda chanfyddiadau plant o ddiogelwch cymdogaeth ac argaeledd ffrindiau i chwarae gyda nhw (Cleland *et al*., 2010; Loebach *et al*., 2021; Shaw *et al*., 2012; Veitch, 2007).
- Apêl technolegau digidol (wedi'u lleoli dan do yn bennaf) (Bailey, 2021; Bhosale *et al*., 2017; Chaudron *et al*, 2018a; Colvert, 2021; Eyre *et al*., 2015; Grimes, 2015; Loebach *et al*., 2021; Loebenberg, 2013; Marsh *et al*., 2016b, 2020; Ruckenstein, 2013; Willet, 2017; Verdoodt *et al*., 2021).

Ffactorau cymdeithasol

- Normau diwylliannol a disgwyliadau rhieni, gydag arddulliau magu plant a ddylanwadir gan safbwyntiau penodol ar blant a phlentyndod ac effeithio ar ganiatâd ar gyfer chwarae'r tu allan (Allport *et al*., 2019; Bacon, 2018; Bhosale *et al*., 2017; Carroll *et al*., 2015; Day, 2023; Dodd *et al*., 2021a; Foy-Phillips a Lloyd-Evans, 2011; Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Holt *et al*., 2015, 2016; Jelleyman *et al*., 2019; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Mainland *et al*., 2017; Mansfield a Couve, 2020; Marsh *et al*., 2020; Pynn *et al*., 2019; Smith *et al*., 2018; Talbot, 2013; Vincent a Maxwell, 2016; Visser *et al*., 2015).
- Arferion ac amserlenni arferol teuluoedd (Crawford *et al*., 2017; Nansen *et al*., 2015; Visser, 2020).
- Canfyddiadau rhieni am ddiogelwch cymdogaethau a'r angen canfyddedig am wyliadwriaeth o blant (Day, 2023; Eyre *et al*., 2015; Janssen *et al*., 2015; Lee *et al*., 2015; Long, 2017; Riazi *et al*., 2019).

- Croestorfannau tlodi, gwthio i'r cyrion yn strwythurol, eithrio, hiliaeth, ableddiaeth, rhywiaeth, gwahaniaethu'n seiliedig ar ddosbarth, heterorywiaeth a gwahaniaethu yn erbyn plant (Aggio *et al*., 2017; Akerman *et al*., 2017; Allport *et al*., 2019; Barclay a Tawil, 2021; Beetham *et al*., 2019; Bornat a Shaw, 2019; Boxberger a Reimers, 2019; Brockman *et al*., 2009; Dallimore, 2019, 2023; Dodd *et al*., 2021a; Dumas a Nelson, 2016; Elliott a Read, 2019; Gerlach *et al*., 2019; Giralt, 2011; Goff *et al*., 2014; Helleman, 2021; Horton, 2017; Horton a Kraftl, 2018b; Kimbro a Schachter, 2011; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Mansfield a Couve, 2020; Memari *et al*., 2015; Mullan, 2019; Pacilli *et al*., 2013; Parent *et al*., 2021; Pinckney *et al*., 2019; Stafford *et al*., 2020; Villanueva *et al*., 2014; von Benzon, 2017; Wallace, 2018; Wang a Ramsden, 2018; Watchman a Spencer-Cavaliere, 2017; Zougheibe *et al*., 2021).
- Ymdeimlad pobl o gymuned a lefelau o ymddiriedaeth gymdeithasol (Lee *et al*., 2015; Long, 2017).
- Lefelau troseddu a thrais, digwyddiadau trawmatig hanesyddol a/neu fwy diweddar (Malone a Rudner, 2016), yn ogystal â chwedlau celwyddog a sïon (Horton a Kraftl, 2018a, 2018b).
- Sylw ar y cyfryngau am droseddu, trais a digwyddiadau trasig sy'n ymwneud â phlant (Bhosale *et al*., 2017; Lee *et al*., 2015).
- Patrymau gweithio rhieni, eu presenoldeb yn y cartref, a'r amser sydd ganddynt ar gael i gefnogi gweithgareddau'r plant (Lee *et al*., 2015; Smith *et al*., 2018).
- Lefelau gwaith cartref a osodir gan ysgolion (Mullan, 2019; Smith *et al*., 2018).
- Yr 'amser rhydd' sydd ar gael i blant (gyda'r cyfnod ar ôl amser ysgol yn cael ei amlygu fel amser hynod bwysig ar gyfer chwarae plant); yr amser y bydd plant yn ei dreulio mewn gweithgareddau wedi'u trefnu, y tu allan i'r ysgol (Bhosale *et al*., 2017; Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Loebach *et al*., 2021; Malone a Rudner, 2016; Smith *et al*., 2018).
- I ba raddau y mae diwylliant o chwarae'r tu allan yn bodoli mewn cymdogaethau (Malone a Rudner, 2016) ynghyd â goddefgarwch a derbyniad cysylltiedig i ymddygiadau o'r fath ymhlith trigolion sy'n oedolion (Long, 2017).

Ffactorau amgylcheddol a strwythurol

- Demograffeg y gymdogaeth yn enwedig statws economaidd-gymdeithasol a chanran y boblogaeth sy'n blant, yn cynnwys argaeledd ffrindiau yn y gymdogaeth i chwarae gyda nhw (Jago *et al*., 2009; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Veitch, 2007; Zougheibe *et al*., 2021).
- Maint a math yr aneddiad, lefel y trefoliad a'r ffurf drefol gysylltiedig (Malone a Rudner, 2016) yn cynnwys patrwm topograffig a daearyddol cymdogaethau (Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Loebach *et al*., 2021; Long, 2017).
- Trwch a chyflymder y traffig, materion diogelwch ffyrdd cysylltiedig a lefelau parcio ar y stryd (Basset *et al*., 2015; Bhosale *et al*., 2017; Frohlich a Collins, 2023; McQuade *et al*., 2019; Veitch *et al*., 2017; Wales *et al*., 2021).
- Cysylltedd strydoedd ac argaeledd llwybrau cerdded a seiclo sy'n rhydd o draffig (Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Malone a Rudner, 2016; Oliver *et al*., 2015; Villanueva *et al*., 2014; Wales *et al*., 2021).
- Agosrwydd, nifer, amrywiaeth, hygyrchedd, cysylltedd a gwyrddni mannau y gellir chwarae ynddynt (Bhosale, 2017; Broberg *et al*., 2013; Lee *et al*., 2015; Othman a Said, 2012; Smith *et al*., 2018; Villanueva *et al*., 2014; Wales *et al*., 2021).

- Dyluniad, ymarferoldeb, a chynnal a chadw gofodau cyhoeddus, yn cynnwys yr ystod o fforddiannau a'r ymdeimlad o sicrwydd a gynigir i blant o wahanol oedrannau (Eyre *et al*., 2015; Lee *et al*., 2015; Veitch, 2007).
- Hygyrchedd (Jago *et al*., 2009; Lee *et al*., 2015; Veitch, 2007).
- Lleoliad yr ysgol, penderfyniadau lleoli a phellteroedd rhwng y cartref a'r ysgol (Basset *et al*., 2015; Fyhri *et al*., 2011; Malone a Rudner, 2016; Oliver *et al*., 2015).
- Y tywydd, adeg o'r flwyddyn a'r oriau golau dydd (Brockman, 2011; Ergler *et al*., 2013; Eyre *et al*., 2015; Smith *et al*., 2018).
- Preifateiddio gofod cyhoeddus a masnacheiddio darpariaeth chwarae (Frago a Graziano, 2021; Hart, 2014; Lee *et al*., 2015; Layard, 2019; Monbiot *et al*., 2019; Shearer a Walters, 2015).
- Y diwylliant defnyddwyr, buddiannau corfforaethol, a masnacheiddio cysylltiedig plentyndod (Colvert, 2021; Grant, 2022; Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Marsh, 2011, 2012, 2014; Verdoodt, 2021).
- Athroniaeth y llywodraeth, polisi cysylltiedig, lefelau buddsoddiad cyhoeddus, a rheoleiddio buddiannau corfforaethol (Burman, 2019; Kallio *et al*., 2020; Katz, 2019; Lester, 2020; Pyyry a Tani, 2019; Smith, 2021; Wood *et al*., 2019; Y Gymdeithas Rhagoriaeth mewn Gwasanaeth Cyhoeddus, 2021).

4.3 Chwarae yn y fro gyhoeddus

'Mae profiadau plant o ofod cyhoeddus yn codi uwchlaw categorïau natur cerddadwy, mynediad a lles corfforol. Canfuwyd bod plant yn ffurfio ymlyniadau cryfion i'r cymdogaethau y maent yn byw ynddynt a cheir cyfoeth o lenyddiaeth ar ymlyniad plant i ofod cyhoeddus. Mae plant yn ymarfer strategaethau penodol o drefniant gofodol a llythrennedd gofodol bob dydd wrth iddynt lywio eu ffordd fel "gofalwyr trefol medrus" yn y "trydydd lleoedd" hyn rhwng y cartref a'r ysgol, ac o amgylch eu cymdogaeth ehangach' (Porter *et al*., 2021, td. 340, cyfeiriadau yn y testun wedi'u dileu).

Wedi ystyried y llenyddiaeth ar y dirywiad yn rhyddid plant i symud ac mewn chwarae'r tu allan, ynghyd â'r ffactorau sy'n effeithio ar allu plant i chwarae'r tu allan, mae'r adran hon yn edrych ymhellach ar yr amodau gwleidyddol-gymdeithasol a gofodol cydberthnasol sy'n cefnogi a/neu'n cyfyngu ar allu plant i chwarae'r tu allan yn y fro gyhoeddus, yn cynnwys ar y stryd ac mewn gofodau chwarae dynodedig. Fel yr amlinellwyd yn adran 4.1.5 uchod, mae mannau cyhoeddus ble yr arferai ac y gallai plant ddal i chwarae'r tu allan wedi eu meddiannu fwyfwy gan oedolion, o ran blaenoriaethu eu defnyddio (er enghraifft traffig modur a cheir wedi parcio) ac o ran preifateiddio cynyddol tir (Lee *et al*., 2015; Monbiot *et al*., 2019; Russell *et al*., 2020; Wood *et al*., 2019). O ran yr amgylchedd adeiledig, buddiannau economaidd yw'r prif yrwyr o ran polisi ac ymarfer dylunio, sy'n llwyddo i wthio cyfranogaeth plant i'r cyrion yn y fro gyhoeddus (Gill *et al*., 2019; Russell, 2020; Russell *et al*., 2020). Hyn sy'n gwneud gallu plant i chwarae'r tu allan yn fater o gyfiawnder gofodol.

4.3.1 Yr amgylchedd adeiledig a threfoli

Gellir diffinio'r term 'yr amgylchedd adeiledig' mewn amrywiol ffyrdd ond rydym yn deall yn gyffredinol ei fod yn cyfeirio at yr addasiadau amgylcheddol a wnaethpwyd gan ddyn sy'n cefnogi bywyd bodau dynol, yn cynnwys adeiladau, mannau gwyrdd ac isadeiledd megis ffyrdd, cyflenwadau dŵr a rhwydweithiau ynni. Mewn rhai achosion, defnyddir y cysyniad yn fwy eang nag elfennau ffisegol, fel 'cynnyrch materol, gofodol, a diwylliannol o lafur dynol sy'n cyfuno elfennau ffisegol ac egni mewn ffurfiau ar gyfer byw, gweithio, a chwarae' (Kaklauskas a Gudauskas, 2016, td. 418).

Mae llawer o'r ymchwil sy'n edrych ar ddylanwad ac agweddau tuag at ddatblygu'r amgylchedd adeiledig yn canolbwyntio ar ddinasoedd (Russell *et al*., 2020). Yn ôl y Cenhedloedd Unedig (2019), roedd 55% o boblogaeth y byd yn byw mewn dinasoedd ac ardaloedd trefol eraill yn 2018. Mae hyn yn cymharu â 30% yn 1950 a 68% amcanol erbyn 2050. Mae'r tueddiadau byd-eang hyn mewn trefoli'n golygu y bydd y mwyafrif o'r trigolion trefol hyn yn blant dan 18 oed (Y Cenhedloedd Unedig, 2014) gyda Mansfield a Couve (2020) yn rhagweld erbyn 2030 y bydd 60% o ddinasyddion trefol o dan 18 mlwydd oed. Er bod diffiniadau o 'trefol' yn amrywio ac nad ydynt bob amser yn dynodi lefelau trwch poblogaeth (Blankespoor *et al*., 2017; Dijkstra *et al*., 2021), mae diffiniad y Cenhedloedd Unedig yn ehangach na dim ond dinasoedd. Wrth ystyried profiadau plant o'r amgylchedd adeiledig, gall hyn gynnwys trefi a phentrefi hefyd (Holt, *et al*., 2016; Lee *et al*., 2015; Russell *et al*., 2020).

Yn y DU, mae mwyafrif y boblogaeth yn byw mewn dinasoedd a threfi ac wedi gwneud hynny ers degawdau lawer, gyda'r ffigwr cyfredol (2021) yn 84%. Fodd bynnag, mae'r darlun braidd yn wahanol yng Nghymru, sy'n llawer llai poblog na Lloegr (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2022d). Mae llawer o'r llenyddiaeth ar yr amgylchedd adeiledig, yn enwedig y llenyddiaeth ar amgylcheddau cyfeillgar at blant, yn canolbwyntio ar ddinasoedd mwy o faint. Mewn cymhariaeth, mae'r data diweddaraf o Gyfrifiad y DU 2021 yn dangos bod gan Lundain, o ran trwch y boblogaeth, 5,598 o drigolion i bob cilomedr sgwâr a bod gan Gymru 150, er bod gan Gaerdydd, ardal fwyaf poblog Cymru, 2,572 o drigolion i bob cilomedr sgwâr a bod gan Bowys, yr ardal leiaf poblog, 26 (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2022d). Mae'r data diweddaraf oedd ar gael ar adeg ysgrifennu'r adolygiad hwn yn dangos bod tua thraean o boblogaeth Cymru'n cael ei ystyried fel eu bod yn byw mewn ardaloedd gwledig, hynny yw, aneddiadau gyda phoblogaeth sy'n llai na 10,000, gyda'r rheini sy'n byw mewn aneddiadau trefol yn cyfrif am 67.2% o'r boblogaeth, ffigwr sy'n cael ei ddarogan fydd yn cynyddu hefyd (Society Now, 2014).

Plentyndod trefol a gwledig

Mae astudiaethau sy'n cymharu plentyndod trefol a gwledig yn amrywio yn eu canfyddiadau, gan amlygu pwysigrwydd cofio ystyried yr ystod o ddylanwadau cydberthnasol. Mae rhai astudiaethau'n canfod bod lefelau uwch o chwarae'r tu allan ymhlith plant sy'n byw mewn amgylcheddau gwledig na'r rheini mewn amgylcheddau trefol (Delisle Nyström *et al*., 2019; Loebach *et al*., 2021; Matz *et al*., 2015), a bod pentrefi, yn hytrach na dinasoedd, yn fannau gwell i fagu plant (Lee *et al*., 2015). Canfu Alparone a Pacilli (2012) mai po fwyaf yw'r ardal drefol, y lleiaf tebygol yr oedd mamau i ganiatáu rhyddid i'w plant symud o ganlyniad i bryderon am ddiogelwch eu plant. Er i Dodd *et al*. (2021a) ganfod nad oedd gwahaniaeth sylweddol rhwng ardaloedd a labelwyd fel bod yn wledig a threfol, roedd plant oedd yn byw mewn trefi ac ar gyrion ardaloedd trefol mwy o faint yn cael chwarae'r tu allan o oedran iau o'i gymharu â phlant oedd yn byw mewn amgylcheddau mwy trefol. Er hynny, mae'r amrywiadau sy'n dylanwadu ar oedran trwydded symudedd annibynnol plant yn debyg o ddibynnu ar ystod eang o newidynnau sy'n dylanwadu ar ddewisiadau ar lefel leol iawn (Dodd *et al*., 2021a).

Fodd bynnag, mae ffactorau a ellid eu hystyried, yn fwy traddodiadol, fel problemau trefol yn bodoli hefyd i raddau amrywiol mewn ardaloedd gwledig, gan herio syniadau sydd wedi'u rhamantu am blentyndod gwledig ac arddangos bod materion tebyg yn parhau i ddylanwadu ar ryddid plant mewn ardaloedd llai poblog (Barclay a Tawil, 2023; Holt *et al*., 2016; Lee *et al*., 2015). Mae bywyd gwledig yn aml yn cael ei luniadu fel bod yn well ac yn fwy diogel o'i gymharu â phlentyndod mwy trefol. Fodd bynnag, mae gweledigaethau delfrydol o amgylchedd ffisegol amrywiol a hynod naturiol, gyda phlant sy'n crwydro'n rhydd a gefnogir gan gymunedau clòs a chytûn wedi eu hateb gydag enghreifftiau o undonedd, diflastod, amddifadiad a rheolaeth fusneslyd oedolion, gyda'r olaf yn fwy o fater i ferched na bechgyn. Gall y myth o'r eidyl gwledig eithrio materion megis tlodi, diweithdra, diffyg trafnidiaeth gyhoeddus a darpariaeth gwasanaethau (Powell *et al*., 2013). Mae plant mewn cymunedau gwledig yn aml yn fwy dibynnol ar rieni i ddarparu cludiant, ac mae mynediad i ofodau cefn gwlad yn cael ei gyfyngu gan dirfeddianwyr. Gall hefyd fod yn anodd i newydd-ddyfodiaid sy'n symud i gymunedau gwledig â thraddodiadau hirsefydlog (Powell *et al*., 2013).

At hynny, mae Lee *et al*. (2015) yn adrodd bod astudiaethau a gynhaliwyd mewn lleoliadau gwledig wedi canfod pryderon tebyg ynghylch traffig ac ofn dieithriaid i'r rheini mewn amgylcheddau trefol mwy poblog, gan ddangos bod cyfyngiadau tebyg ar chwarae plant yn yr awyr agored heb ei oruchwylio yn bodoli mewn aneddiadau gwledig yn ogystal â threfol. Mewn gwirionedd, nid yw cymunedau gwledig yn rhydd o'r pryderon sy'n gysylltiedig â threfoli

a masnacheiddio plentyndod (Powell *et al*., 2013); gyda'r gwahaniaeth rhwng lleoliadau gwledig a threfol yn cael ei 'drwblu gan lifau pobl, gwybodaeth a dylanwadau rhwng ardaloedd trefol a gwledig' (Powell *et al*., 2013, td. 120).

Chwarae a bod yn iach yn yr amgylchedd adeiledig

Mae'r amgylchedd adeiledig yn gyfrannog nid yn unig yn niffyg chwarae a gweithgarwch awyr agored plant ond hefyd yn ei effaith negyddol ar iechyd a lles. Bellach ceir cyfoeth o ddata ar lefel poblogaeth sy'n cysylltu trefoli gydag ystod o ddeilliannau iechyd a lles gwael yn cynnwys diabetes a gordewdra (Bhurosy a Jeewon, 2014; Cobb *et al*., 2015; Dendup *et al*., 2019), clefydau anadlol (Nieuwenhuijsen, 2018; Song *et al*., 2014), disgwyliad oes byrrach (Blankespoor *et al*., 2017), cynnydd mewn ymddygiad eisteddog (Sallis *et al*., 2018) a graddfeydd uwch o afiechyd meddwl (Lederbogen *et al*., 2011; Newbury *et al*., 2016). O safbwynt iechyd a lles gellid deall cymdogaeth gyfannedd, wedi'i dylunio'n dda fel un sydd ag isadeiledd sy'n hygyrch trwy ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus a theithio llesol, gydag ystod briodol o gyfleusterau a gwasanaethau a mynediad i dai fforddiadwy (Villanueva *et al*., 2016).

Mae dyluniad yr amgylchedd adeiledig a'i arferion gofodol cysylltiedig ill dau'n effeithio ar ac yn cael eu heffeithio gan allu plant i chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau. Beth bynnag fo'u cefndir daearyddol, economaidd neu ddiwylliannol, mae 'plant yn dweud eu bod yn gwerthfawrogi gofodau gwyrdd, mannau i gwrdd â'u ffrindiau, diogelwch, a rhwyddineb symud. Maent yn casáu sbwriel, traffig trwm, a diffyg dewis mannau i fynd iddynt' (Gill, 2020, td. 30; gweler hefyd Comisiynydd Plant Lloegr, 2021; Dallimore, 2019, 2023; Derr, 2015). Byddai gan gymdogaeth wedi ei dylunio'n wael lai o rwydweithiau o strydoedd cysylltiedig a llai o fynediad i gyfleusterau a gwasanaethau, gan olygu ei bod yn fwy cyfleus i drigolion ddewis gyrru fel eu prif ddull trafnidiaeth (Villanueva *et al*., 2016). Tra bo'r mwyafrif o blant yn mynegi awydd i gael cyfleoedd i chwarae'r tu allan gyda ffrindiau mewn mannau cyhoeddus diddorol, deniadol a chyfleus, mae llawer o blant sy'n teimlo nad oes ganddynt gyfleoedd digonol ar gyfer chwarae yn y fro gyhoeddus o ganlyniad i ystod o gyfyngiadau cymdeithasol ac amgylcheddol (Brockman *et al*., 2011; Dallimore, 2019, 2023; Veitch *et al*., 2007).

Mae amgylcheddau cymdogaethol, yn hanesyddol, wedi bod yn lleoliad cyffredin ar gyfer chwarae awyr agored plant (Loebach *et al*., 2021). Fodd bynnag, mae gallu plant i ddefnyddio'r awyr agored ar gyfer chwarae'n cael ei effeithio gan lu o ffactorau cysylltiedig sy'n cynnwys dyluniad ffisegol, arferion gofodol a materion cymdeithasol-ddiwylliannol a archwilir yn yr adran hon. Er hyn, mae ystyriaeth i ofynion plant o ran cynllunio tref yn canolbwyntio'n draddodiadol ar ysgolion, chwaraeon ac, yng nghyd-destun plant iau yn enwedig, fannau chwarae ag offer sefydlog (Kraftl a Hadfield Hill, 2018; RTPI, 2021).

Ceir tystiolaeth y gall amgylcheddau trefol dwysedd canolig, wedi'u dylunio'n dda, gefnogi rhyddid plant i symud a'u gallu i gael mynediad i fannau ystyrlon a chynnig amrywiaeth eang o fforddiannau sy'n dylanwadu ar eu bodlonrwydd gyda ble y maent yn byw (Bornat, 2016, 2018; Broberg *et al*., 2013; Johansson *et al*., 2011). Ble fo'r fforddiannau hyn wedi'u lleoli'n agos i gartrefi plant, mae'n fwy tebygol y bydd plant yn gallu cael mynediad iddynt, tra bo'r hyn ellid eu hystyried yn fforddiannau cyrchfan, sydd i'w cael yn aml wrth ganol neu ar gyrion datblygiadau trefol, yn fwy tebygol o alw am oedolyn i'w hebrwng (Broberg *et al*., 2013; Lynch *et al*., 2020; Pitsikali a Parnell, 2019).

Mae Bornat (2016) yn adrodd ar ganfyddiadau dadansoddiad mapio ac arsylwadau helaeth o ddeg o ddatblygiadau tai a gwblhawyd yn ddiweddar yn y DU. Canfuwyd bod yr amser y byddai trigolion yn ei dreulio'r tu allan yn amrywio'n fawr yn dibynnu ar drefniant gofodol ac i ba raddau yr oedd hyn yn darparu ar gyfer gweithgareddau cymdeithasol yn hytrach na dim ond teithio trwy'r gofod (er y canfuwyd bod gofodau sy'n dda ar gyfer cymdeithasoldeb yn gefnogol o ffurfiau mwy egnïol o deithio). Plant oedd defnyddwyr pennaf gofodau allanol, yn treulio mwy o amser y tu allan nag oedolion ac aros y tu allan am fwy o amser, yn bennaf oherwydd eu cymhelliad mwy i chwarae gyda'i gilydd. Fe wnaethant ganfod hefyd bod plant yn chwarae'r tu allan am fwy o amser pan oedd mwy o blant i chwarae gyda nhw a waeth beth oedd y gweithgaredd, 'roedd y gyfran fwyaf o bobl mewn grwpiau o dri neu fwy' (Bornat, 2016, td. 114). Daeth Bornat (2016) i'r casgliad bod plant yn 'gychwynwyr bywyd cymunedol', gan fod datblygiadau tai oedd yn galluogi plant i chwarae'r tu allan heb oruchwyliaeth yn dangos gwell defnydd o ofodau allanol gan grwpiau oedrannau eraill. Yn yr un modd, ble roedd oedolion yn treulio mwy o amser y tu allan, felly hefyd y plant. At hynny, roedd llawer o'r ffactorau oedd yn cyfyngu ar

fynediad pobl ifanc i a'u defnydd o'r fro gyhoeddus yn cyfyngu ar bobl oedrannus mewn ffyrdd tebyg. Gwelwyd mai mannau agored, di-geir a rennir, oedd yn uniongyrchol hygyrch o gartrefi oedd y rhai a ddefnyddiwyd fwyaf, tra bod mannau agored oedd wedi'u gwahanu oddi wrth y tai gan ffyrdd yn cael eu defnyddio lawer llai gan drigolion. Sylweddolwyd hefyd bod strydoedd arwyneb a rennir yn aml yn arddangos lefelau uchel o barcio gwrthgymdeithasol, gan bwysleisio gwerth palmentydd diamwys a mannau agored cyhoeddus (Bornat, 2016), mater gaiff ei adleisio gan Kraftl a Hadfield Hill (2018) sy'n dadlau bod arwynebau a rennir yn syniad da mewn egwyddor ond yn fwyaf tebygol o weithio i'r buddiannau cyffredin hynny pan mae eu gweithrediad yn dod â rhaglenni addysgol da ac arwyddion effeithlon.

Daeth dadansoddiad mapio tebyg o bedair cymdogaeth yn Wrecsam, a gomisiynwyd fel rhan o ymateb yr awdurdod lleol i'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, i gasgliadau tebyg. Dosbarthwyd y pedair cymuned o ran y nifer a'r ystod o ofodau awyr agored di-geir a rennir, y nifer o gartrefi gyda mynediad uniongyrchol ac anuniongyrchol (di-draffig) i'r gofodau awyr agored hyn, maint y rhwydweithiau di-draffig rhwng y gofodau hyn a thrwy gymdogaethau, a'r potensial ar gyfer hap-ryngweithiadau rhwng trigolion oherwydd bod y tai yn wynebu ei gilydd. Canfuwyd bod gan y plant lefelau bodlonrwydd uwch gyda'u cyfleoedd i chwarae yn y ddwy gymuned sgoriodd uchaf ar draws pob un o bedair agwedd y dadansoddiad. Pwysleisiodd yr adroddiad bwysigrwydd cyfleoedd i chwarae'n nes at adref yn hytrach na dim ond ardaloedd chwarae un defnydd, gwahanedig, unigol. Mae chwarae'n agos i'r cartref yn fwy tebygol pan mae gan bob annedd fynediad uniongyrchol i ofod cyhoeddus di-geir, a rennir ac y mae cartrefi'n edrych allan drosto (Bornat, 2018).

Mewn astudiaeth bellach o fodlonrwydd plant gyda'u cyfleoedd i chwarae ym mwrdeistref Hackney yn Llundain, canfu Bornat a Shaw (2019), tra bo'r mwyafrif o blant yn adrodd eu bod yn gallu chwarae'r tu allan heb oruchwyliaeth oedolyn, fe wnaethant adrodd hefyd am wynebu agweddau o anoddefgarwch tuag at eu chwarae gan oedolion eraill. Mae'r awduron yn awgrymu mai agosrwydd gofod i'r cartref sydd o fwyaf o bwys, ond bod ble fo hyn yn cael ei gyfuno gyda goruchwyliaeth anffurfiol, bod y gofod yn fwy tebygol o gael ei ddefnyddio ar gyfer chwarae ac yn llai tebygol ar gyfer gweithgareddau drygionus. Y safleoedd a ddefnyddiwyd yn fwyaf cyffredin ar gyfer chwarae oedd y mannau gyda mynediad uniongyrchol o'r cartrefi, perchenogaeth ceir is na'r nifer cyfartalog arferol ac absenoldeb llwybrau trwodd hyd yn oed pan ddynodwyd nad oedd gan y mannau hyn yr offer gorau.

Gan ddychwelyd at lens dull galluogrwydd perthynol, mae'r tair enghraifft hon yn egluro'n glir y grymoedd gofodol ffisegol a gwleidyddol-gymdeithasol croestoriadol sy'n effeithio ar allu plant i chwarae'r tu allan. Gall dyluniad effeithio ar arferion gofodol ond eto nid yw, ar ei ben ei hun, yn ddigon i blant allu trosi adnoddau o'r fath yn weithrediadau chwarae. Mae gwerthfawrogiad amlwg o ffactorau a grymoedd o'r fath yn hanfodol ar gyfer eiriol dros newid ar lefelau polisi a chynllunio cymunedol (Loebach *et al*., 2021). Gan gydnabod felly bod gwahanu grymoedd ffisegol a gwleidyddol-gymdeithasol yn berygl o greu persbectif lleihaol all annog ymatebion llinol ac achosol gor-syml, rydym yn ceisio mynd i'r afael â hyn mewn modd perthynol yn yr adran isod.

4.3.2 Amodau gofodol gwleidyddol-gymdeithasol sy'n dylanwadu ar allu plant i chwarae'r tu allan

Mae gallu plant i ddefnyddio'r adnoddau a'r fforddiannau a gynigir gan yr amgylchedd adeiledig yn cael ei effeithio gan lawer mwy na materion syml dyluniad ffisegol gofod. Cyflwynir un enghraifft amlwg o effaith prosesau gwleidyddol-gymdeithasol ar brofiadau plant o ofodau chwarae yn adroddiad Horton a Kraftl (2018a, 2018b) am dri maes chwarae sy'n ffisegol debyg, sydd ddwy filltir oddi wrth ei gilydd ond sydd 'fydoedd oddi wrth ei gilydd o ran naratif ac affaith' (Horton a Kraftl, 2018b, td. 232):

‘Roedd naratifau’r plant yn amrywio o gyfrifon digrif a chadarnhaol am ymlacio, hwyl, cyfeillgarwch ac adar gwyllt, i chwedlau cyfoes cythryblus sy’n amlygu pryderon cymunedol ynghylch “dieithriaid”, trais rhywiol a defnyddio cyffuriau mewnwythiennol, i feirniadaethau trwblus, brathog ynghylch sut oedd meysydd chwarae’n mynegi pryderon hirsefydlog ynghylch gwthio i’r cyrion cymdeithasol-wleidyddol’ (Horton a Kraftl, 2018b, td. 214).[143]

I blant sy’n byw mewn ardaloedd canol dinas tlotach, mae’n bosibl yr effeithir ar eu gallu i chwarae’r tu allan gan y risgiau o fyw mewn ardaloedd sydd â lefelau uchel o ddefnyddio cyffuriau ac alcohol, digartrefedd a’r diwydiant rhyw (Gerlach *et al*., 2019; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015, 2019).

Mewn astudiaeth a ddefnyddiodd dechnoleg gwybodaeth ddaearyddol yn Denver, UDA, canfu Rigolon a Flohr (2014) bod gan blant o gymdogaethau dosbarth is neu leiafrifoedd ethnig lai o fynediad i ofodau naturiol mewn parciau cyhoeddus a meysydd chwarae na’u cyfoedion gwyn incwm canolig, gyda gwahaniaethau hyd yn oed yn fwy amlwg ar gyfer parciau gydag ardaloedd chwarae a lefelau uchel o agosrwydd.

O ran rhyddid plant i symud, canfu astudiaeth ar draws tair math o gymdogaeth a haeniadau demograffig-gymdeithasol gan Carroll *et al*. (2015) wahaniaethau trawiadol ymysg plant o deuluoedd incwm canolig a phlant o deuluoedd incwm is er eu bod i gyd o gymdogaethau maestrefol. Roedd plant tlawd ddwywaith yn fwy tebygol o deithio i’r ysgol a phedair gwaith yn fwy tebygol o deithio i siopau lleol yn annibynnol, o’u cymharu â’u cyfoedion incwm canolig, a chyfranogi mewn gweithgarwch anffurfiol (fel chwarae) ddwywaith mor aml. Roedd graddfeydd ac amlder ar gyfer plant canol dinas yn disgyn yn rhywle rhwng y rhain, er bod plant canol dinas yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ffurfiol. Er hynny, mae’r awduron yn nodi hefyd bod gwahaniaethau trawiadol o fewn y grwpiau hyn. Mae’r arsylwadau hyn yn adleisio canfyddiadau a gofnodwyd eisoes, ble mae mwy o wahaniaeth yn aml rhwng plant yn yr un math o gymdogaethau ag sydd rhwng plant mewn gwahanol gymdogaethau. Y cyfuniad o fesurau meintiol o dueddiadau cyffredinol wedi’u partneru ag arlliwiau croestoriadol, manwl o ymchwil ansoddol cymdogaethau tralleol all helpu i gyfrif am sut y bydd plant yn profi’r gwahaniaethau hyn a sut all y dealltwriaeth hwnnw ddylanwadu ar gynllunio a datblygiadau sy’n gyfeillgar at blant (Loebach *et al*., 2021; Carroll *et al*., 2015).

O ran gwahaniaethau economaidd-gymdeithasol yng ngallu plant i chwarae’r tu allan, mae trosolwg Malone a Rudner (2016) yn awgrymu rhyngweithio cymhleth rhwng braint a grymoedd croestoriadol. Gallai teuluoedd cyfoethocach fyw mewn cymdogaethau mwy diogel ac, ar yr un pryd, fuddsoddi amser ac adnoddau er mwyn hebrwng neu yrru eu plant i weithgareddau, tra er y gallai cymdogaethau tlotach fod yn fwy peryglus, roedd rhaid i blant ar rai adegau symud o gwmpas neu chwarae’r tu allan ar eu pen eu hunain gan na allai amgylchiadau gefnogi opsiynau eraill. Mae’r astudiaethau hyn yn arddangos cydberthnasau gwleidyddiaeth dyluniad ffisegol yr amgylchedd adeiledig (o ran ble y lleolir yr adnoddau hyn) a materion eraill, megis caniatâd gan rieni, arferion dyddiol y teulu, safbwyntiau teuluoedd ar ddiogelwch cymdogaethau, arferion defnyddio amser a gofod a llawer mwy. Mae Lee *et al*. (2015) yn adrodd bod agosrwydd ardaloedd chwarae/mannau i chwarae (boed yn ddynodedig neu’n anffurfiol) i’r cartref teuluol yn dylanwadu’n uniongyrchol ar hygyrchedd a’r tebygolrwydd o weld plant yn chwarae’r tu allan. Fodd bynnag, mae adnoddau o’r fath yn annhebyg o gael eu defnyddio gan blant sydd â fawr ddim profiad o chwarae’r tu allan ac sy’n llai cyfarwydd gyda’r hyn sydd gan eu hamgylchoedd lleol i’w cynnig ac felly gyda llai o ysgogiad i fynd i archwilio eu hardaloedd lleol (Hartshorne, 2014; Loebach *et al*., 2021) neu allu goresgyn ofnau sydd ganddynt sy’n ymwneud â chwarae’r tu allan (Loebach *et al*., 2021). Ceir hefyd dystiolaeth i awgrymu bod plant a ddynodwyd fel rhai sydd ddim yn defnyddio mannau agored cyhoeddus yn ei chael yn anodd cynhyrchu syniadau ar gyfer gwella’r fro gyhoeddus neu’n fwy tebygol o ofyn am bethau afrealistig o’i gymharu â defnyddwyr rheolaidd gofod cyhoeddus.

[143] Ystyrir yr ymchwil hwn ymhellach yn adran 4.3.4.

Fe wnaeth y rhain, 'sydd ddim yn ddefnyddwyr', fynegi pryderon hefyd ynghylch teimlo'n gaeth, wedi'u cau yn eu cartrefi ac eisiau treulio mwy o amser y tu allan (Veitch *et al*., 2007).

Mae'r Monitor o Ymgysylltu â'r Amgylchedd Naturiol (MENE), sy'n cwmpasu Lloegr, wedi monitro'n rheolaidd yr amser y bydd plant (dan 16 oed) yn ei dreulio'r tu allan mewn amgylchoedd naturiol ers 2013 ac wedi canfod dirywiad ers hynny, yn enwedig ar gyfer amser a dreulir y tu allan heb oedolyn, ac mae'r dirywiad hwn yn cynyddu ymhellach i lawr y raddfa economaidd-gymdeithasol (gan aros yn gyson ar gyfer y rheini sydd yn y ddau grŵp economaidd-gymdeithasol uchaf). Mae plant o grwpiau ethnig Du, Asiaidd a grwpiau ethnig lleiafrifol eraill yn llai tebygol o dreulio amser yn yr amgylcheddau naturiol na'u cyfoedion gwyn (Natural England, 2019). Mae'r arolwg yn cynnwys disgrifiadau manwl o'r hyn sy'n cyfrif fel 'amser a dreulir mewn amgylchedd naturiol', all amrywio o ychydig funudau mewn gofod gwyrdd lleol i ddyddiau allan i gefn gwlad neu'r arfordir.

Mae agosrwydd parciau i gartrefi plant yn gysylltiedig â mwy o annibyniaeth a chwarae rhydd (Porter *et al*., 2021). Yn ogystal, mae plant yn mwynhau treulio amser mewn gofodau gwyrdd, boed fel parciau ffurfiol neu fel lleiniau o ofodau gwyrdd heb eu rhaglennu (Broberg *et al*., 2013), ac mae'r amrywiaeth o rannau rhydd a'r cyfoeth o fforddiannau'n cefnogi ffantasi, dychymyg ac amrywiaeth o ffurfiau chwarae (Änggård, 2016; Waters a Maynards, 2010), a gall achosi 'tynfa at allan' ar blant i archwilio eu cymdogaeth (Wales *et al*., 2021, td. 192).

Daw enghraifft o sut y mae'r amgylchedd adeiledig yn cyfyngu ar allu plant i chwarae'r tu allan o astudiaeth ar blant sy'n dibynnu ar gymhorthion symud gan Stafford *et al*. (2020). Maent yn defnyddio'r term 'ansymudoledd a orfodir', mynegiad o ableddiaeth, i ddisgrifio arferion strwythurol cymdeithasol sy'n llwyddo i lonyddu plant sy'n ddibynnol ar gymhorthion symud. Mae'r rhain yn cynnwys effeithiau cyfyngol traffig a cherbydau wedi'u parcio, yn ogystal â nodweddion trefol sy'n ymddangos yn ddigon cyffredin, sy'n cael effaith gryfach ar y plant hyn. Er enghraifft, ble mae diffyg palmentydd yn arwain at ddefnyddio'r ffordd, gallai plant sy'n defnyddio cymhorthion symud ei chael yn anos osgoi cerbydau sy'n symud, gan eu gwneud yn fwy tebygol o brofi lled-ddamweiniau. Gall ymylon ffyrdd glaswelltog, sy'n hawdd i lawer eu llywio, fod hefyd yn heriau sylweddol i'r rheini sy'n defnyddio cadeiriau olwyn, gan fod teithio dros laswellt hir a thir anwastad yn waith caled, sy'n cyfyngu ar bellter crwydro plant, neu ddihysbyddu batris cadeiriau olwyn trydan gan adael y rheini sy'n methu gyrru eu hunain ar y clwt (Stafford *et al*., 2020).

Rhwydweithiau cymdeithasol a chymunedol

Fe wnaeth adran 4.2.6 ystyried dylanwad rhwydweithiau cymdeithasol ar ganfyddiadau rhieni a gofalwyr ynghylch diogelwch cymdogaethau ac felly ryddid plant i symud. Mae grymoedd o'r fath yn cyfrannu at sut y cynhyrchir gofodau'n gymdeithasol mewn ffyrdd sy'n cefnogi a/neu sy'n cyfyngu ar allu plant i chwarae'r tu allan (Russell *et al*., 2019, 2020). Er enghraifft, mae ymdeimlad o oruchwyliaeth anffurfiol a phresenoldeb rhwydweithiau cymdogol (hyd yn oed rai cymharol wan) ymhlith trigolion, lleoliadau a sefydliadau'n cynyddu'r tebygolrwydd y bydd plant yn cyfranogi mewn chwarae'r tu allan (Furneaux a Manaugh, 2019; Holt *et al*., 2015; Hooper *et al*., 2015; Malone a Rudner, 2016; Visser, 2020). At hynny, mae presenoldeb plant yn chwarae'r tu allan yn cyfrannu at eu cyfalaf cymdeithasol a'u cyfranogiad cymunedol personol a rhai eu teulu (Heft a Kyttä, 2006; Malone, 2013; Pacilli *et al*., 2013; Schoeppe *et al*., 2016). Fel hyn, bydd chwarae plant yn cyfrannu'n weithredol at gynhyrchiad cymdeithasol gofodau cymdogol (Bullough *et al*., 2018; Lester a Russell, 2013). Yn yr un modd, mae'r diffyg ymdeimlad o oruchwyliaeth anffurfiol yn cynyddu ofnau oedolion ynghylch pobl ddieithr a throseddu, sy'n golygu bod plant yn fwy tebygol o fynychu gweithgareddau wedi'u goruchwylio y tu allan i oriau ysgol. Mae hyn yn arwain at lai o blant y gymdogaeth yn chwarae'r tu allan, gan achosi lleihad mewn nodwedd ddiogelwch arall o chwarae yn y gymdogaeth, hynny yw mwyaf y nifer, mwyaf diogel (Holt *et al*., 2015).

Gellir ystyried rhwydweithiau cymdeithasol fel mapiau o'r clymau rhwng pobl, lleoedd a sefydliadau y bydd gwybodaeth, adnoddau a mynediad at adnoddau'n llifo ar eu hyd ac, o ganlyniad, maent yn cynrychioli cyfalaf cymdeithasol (Sime a Fox, 2014; Spicer, 2008; Wells, 2011b). Gall cysylltiadau cymdeithasol fod yn anffurfiol a ffurfiol, yn wan a chryf (Sime a Fox, 2014; Urry, 2007). Mae dadansoddi rhwydweithiau cymdeithasol wedi ei ddefnyddio mewn ymchwil gyda theuluoedd mudwyr, o ran gwerth ac anfanteision cysylltiadau 'bondio' gyda'r rheini sydd mewn sefyllfaoedd tebyg ac o'r un ethnigrwydd ac anawsterau a gwerth cysylltiadau 'pontio' gydag

eraill y tu hwnt i'r rheini gaiff eu hystyried yn debyg (Sime a Fox, 2014). Gall plant fod yn gyfranwyr pwysig i'r ddau fath o gysylltiadau cymdeithasol yn enwedig trwy fynychu'r ysgol (Sime a Fox, 2014). Mae nifer o glymau sefydliadol gwan ar draws rhwydweithiau cymdeithasol yn bwysig ar gyfer plant mudwyr wrth gael mynediad i amrywiol berthnasau, adnoddau a gwybodaeth (Wells, 2011b). Mae hyn yn arbennig o bwysig ar gyfer plant sydd wedi'u lletya mewn ardaloedd gwyn yn bennaf sydd â dim profiad o ffoaduriaid a cheiswyr lloches, ble nad oes fawr ddim gwasanaethau cymorth. Yn y sefyllfaoedd hyn, golygodd aflonyddu ar sail hil, trais a bwlio mai pur anaml fyddai teuluoedd yn gadael y tŷ neu os oeddent yn gadael y tŷ byddai hynny yn niogelwch nifer o bobl (Spicer, 2008). Mewn cymdogaethau sy'n eithrio ac ynysu, bydd plant yn cilio i'r cartref ac yn cael eu hynysu ymhellach o gyfleoedd i ddatblygu cyfalaf cymdeithasol/rhwydwaith (Spicer, 2008; Wells, 2011b). Caiff cysylltiadau a rhwydweithiau cymdeithasol cryfion a chaffaeliad dilynol cyfalaf cymdeithasol eu hennill mewn mannau ble mae asedau'r man hwnnw'n cefnogi chwarae'r tu allan, hynny yw, ble caiff pobl eu gweld allan ac o gwmpas mewn mannau cyhoeddus, a ble ceir posibilrwydd ar gyfer rhyngweithiadau damweiniol sydd yn eu tro'n helpu i ffurfio perthnasau gyda phobl a lle, gan ffurfio rhwydweithiau cymdeithasol.

Ar y cyfan, gellir ystyried rhyngweithiadau anffurfiol bob dydd plant trwy deithio, chwarae, hamdden ac adloniant fel cyfranogi mewn bywyd cyhoeddus (Derr *et al*., 2017; Malone, 2013; Wales *et al*., 2021). Yn benodol, mae eu 'trydydd lleoedd' dewisedig, mannau ar gyfer cymdeithasu a chwarae, yn lleoliadau ar gyfer llunio rhwydweithiau cymdeithasol (Carroll *et al*., 2015; Freeman, 2020; Pacilli *et al*., 2013). Yn eu hastudiaeth fanwl o fenywod mewn oed oedd yn myfyrio ar eu profiadau eu hunain o chwarae'r tu allan pan oeddent yn blant, awgryma Hooper *et al*. (2015) bod tueddiadau oedolion tuag at ymgysylltiad cymunedol a chymdogrwydd yn cael eu ffurfio gan, a'u gwreiddio yn, y profiadau chwarae plentyndod-gymdogaeth hyn. Mae'r profiadau gaiff plant yn y 'trydydd lle' hwn o blentyndod yn dylanwadu ar sut y byddant yn llywio eu hunain tuag at gymuned fel oedolion. Ble fo'r profiadau hyn yn bositif ar y cyfan, deëllir bod cydlyniad cymdogaeth o fudd i les pobl fel plant yn ogystal ag oedolion. Ar y llaw arall, i oedolion sydd ddim yn meddu ar y lluniad cadarnhaol hwn o gymuned a'r asedau cysylltiedig ar gyfer lles, gall rhwydweithiau cymdogaeth fod yn anos i gael mynediad iddynt ac i'w datblygu (Hooper *et al*., 2015). Yn yr un modd, canfu Weller a Bruegel (2009) ble fo gan rieni gyfalaf cymdeithasol isel a'u bod yn cyfyngu ar ryddid annibynnol eu plant ar gyfer ymgysylltu â'r gymdogaeth, mae eu plant yn fwy tebygol o brofi atgynhyrchiad o gyfalaf cymdeithasol isel eu rhieni. Mae cyfalaf cymdeithasol rhieni, felly, yn gydberthynol i allu plant i fwynhau rhyddid i symud a chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau; ble mae hyn yn bresennol bydd y plant eu hunain yn cynhyrchu eu cyfalaf cymdeithasol eu hunain ac yn cyfrannu'n sylweddol at un eu teulu (Weller a Bruegel, 2009).

Mae plant wedi'u eu dynodi, dro ar ôl tro, fel catalyddion ar gyfer ymgysylltiad cymunedol ehangach, ffurfio a chynnal a chadw cyfeillgarwch a gweithgareddau cymdeithasol rhyngddibynnol (Bornat, 2016; Heft a Kyttä, 2006; Malone, 2013), a chynyddu cyfalaf cymdeithasol teuluol (Wood *et al*., 2013). Canfu un astudiaeth ansoddol a meintiol gyda rhieni o dair maestref yng ngorllewin Awstralia gysylltiadau hynod gadarnhaol rhwng ymatebwyr oedd â phlentyn dibynnol yn byw gartref a'u cyfalaf cymdeithasol, cydlyniad cymdogaethol a chyfranogiad cymunedol (Wood *et al*, 2013). Mae ffurfio a chynnal cyfeillgarwch plentyndod a gweithgareddau cymdeithasol cysylltiedig yn dod ag oedolion ynghyd (Pacilli *et al*., 2013; Ross, 2007). Mae rhyngweithiadau plant gyda phobl eraill ar wahân i'w cyfoedion yn ganolog i'w syniadau am gymuned (Lee ac Abbott, 2009) a thrwy eu defnydd o ofodau awyr agored maent yn dod yn weladwy a gallant feithrin eu hymdeimlad o sicrwydd ac o berthyn (Ross, 2007; Wales *et al*., 2021). Yn hyn o beth, gall rhyngweithiadau plant gydag eraill mewn gofod cyhoeddus yn y gymdogaeth weithredu fel y '"glud cymdeithasol" sy'n dal ynghyd gymdogaethau dinas amrywiol, amlddiwylliannol' (Nairn a Kraftl, 2016, td. 13, yn dyfynnu Karsten, 2005).

Fodd bynnag, yn aml iawn mae ymyriadau sy'n anelu i gynyddu datblygiad cyfalaf cymdeithasol, ymgysylltiad a chydlyniad cymdogaethol yn anghydweddol gyda pholisïau ac arferion sy'n gweithredu ar wahanol raddfeydd. Er enghraifft, efallai ei bod yn uchelgeisiol i gyflawni cydlyniad ac ymgysylltiad cymdogaethol ond bydd dewis rhieni o ran lleoliad ysgol yn aml yn gosod plant o un gymdogaeth ar draws leoliadau ysgol wedi'u gwasgaru'n ddaearyddol gan arwain at anawsterau i blant wrth ddod i adnabod eu cyfoedion o'u cymdogaeth. Yn yr un modd, mae polisïau sy'n troseddoli neu'n ystyried plant fel bod allan o le yn y fro gyhoeddus yn gwneud fawr ddim i hwyluso cyfalaf cymdeithasol, cydlyniad ac ymgysylltiad cymdogaethol (Weller a Bruegel, 2009). Mae camau gweithredu i gefnogi

rhwydweithiau cymunedol a chymdeithasol ac, o ganlyniad, allu plant i chwarae'r tu allan yn fwy tebygol o lwyddo os cânt eu cefnogi gan addasiadau amgylcheddol fel arafu traffig a llwybrau diogel (Schoeppe *et al*., 2016).

Sut y mae 'caniatâd' yn digwydd

Mae caniatâd rhieni'n ffactor hollbwysig yng ngallu plant i chwarae'r tu allan (Carroll *et al*., 2015; Dodd *et al*., 2021a; Jelleyman *et al*., 2019; Lee *et al*., 2015; Mansfield a Couve, 2020). Mae'r rhyddid y bydd rhieni'n ei ganiatáu i'w plant a'r rheolau a rheoliadau y byddant yn eu negodi a/neu yn eu gorfodi ar blant yn aml yn ymateb i ofnau cymdeithasol ac amgylcheddol (Brockman *et al*., 2011; Jago *et al*., 2009) wedi'u cyfryngu gan y cyd-destun y maent yn byw ynddo.[144] Mae strategaethau'n cynnwys pennu terfynau gofodol ac amserol ar weithgareddau eu plant (er enghraifft, gwneud yn siŵr eu bod yn aros yn agos i adref neu'n dod adref ar amser cytûn), dim ond caniatáu i'r plant fynd allan gyda'u ffrindiau neu pan maent yn cael eu hebrwng gan oedolion y maent yn eu hadnabod, eu gyrru i leoedd ble gallant chwarae, neu fynnu eu bod yn cario ffôn symudol (Alparone a Pacilli, 2012; Jago *et al*., 2009; Lee *et al*., 2015). Mae plant, ar y cyfan, yn derbyn pryderon eu rhieni ynghylch diogelwch ac yn eu hymgorffori yn eu trafodaethau eu hunain am eu cymdogaeth (Carroll *et al*., 2015; Horton *et al*., 2014).

Fodd bynnag, nid yw caniatâd yn ddynameg grym unffordd: bydd plant a rhieni'n negodi rhyddid cymdeithasol-ofodol seiliedig ar le, cyd-destun penodol i chwarae'r tu allan, ar eu pen eu hunain a gyda ffrindiau. Mae ffactorau dylanwadol nodweddiadol yn cynnwys canfyddiadau plant a rhieni am aeddfedrwydd a gallu, adnabod a bod gyda phobl eraill, pryderon ynghylch traffig a phobl eraill, ffitio i mewn gydag amserlenni a threfniadau beunyddiol y teulu ac ymagweddau tuag at negodi (Crawford *et al*., 2017; Nansen *et al*., 2015; Visser, 2020). Yn eu hymchwil gyda phlant wyth i ddeuddeg oed ac ar wahân gyda'u rhieni, canfu Crawford *et al*. (2017) beth gwahaniaeth mewn pryderon am ddiogelwch, gyda rhieni'n poeni am niwed oddi wrth bobl ddieithr a thraffig a phlant, yn ychwanegol, yn pryderu ynghylch bwlio oddi wrth blant eraill, cael eu hanafu gan anifeiliaid neu fynd ar goll. Er hyn, mae'r plant yn gwerthfawrogi'n frwd y 'pleser a'r mwynhad yn y rhyddid i chwarae a theithio yn y gymdogaeth leol' (Crawford *et al*., 2017, td. 133), yn cynnwys cymryd risgiau yn eu chwarae. Mae Witten *et al*. (2015, 2019) yn nodi hefyd brofiadau plant o gyfarfyddiadau gydag eraill mewn dinas dra-amrywiol, megis gweithwyr rhyw, yfwyr a defnyddwyr cyffuriau, yr oeddent yn eu hystyried yn destun pryder ac y llwyddont hefyd i ganfod ffyrdd o'u llywio (gweler hefyd Gerlach *et al*., 2019).

Mae ystyried symudedd annibynnol plant fel bod yn berthynol ryngddibynnol, neu'n hytrach fel mewn-ddibynnol, yn cyfrif yn well am negodiadau (gyda rhieni a gyda chymdogaethau) sy'n newid dros amser, gaiff eu cyfryngu trwy dechnoleg, sy'n cofio ystyried llwybrau a chymdeithion teithio ac sy'n cydweddu gydag arferion a bywydau cymdeithasol y teulu (Nansen *et al*., 2015). Yn eu hymchwil gyda phlant deg i ddeuddeg mlwydd oed, dynododd Nansen *et al*. (2015) dair thema i negodiadau o'r fath. Y cyntaf oedd 'cyfansoddiadau', oedd yn cynnwys cymdeithion (ffrindiau, ffonau symudol a phobl ddieithr oedd yn poblogi gofodau ac oedd yn rhoi ymdeimlad o 'gwmnïaeth amgylchynol' a gwyliadwriaeth naturiol). Yr ail oedd 'cydweithrediadau', sy'n cydnabod nad yw symudedd plant yn cael ei reoli gan eraill nag yn ymreolus ond 'wedi'i grynhoi drwy gydweithrediad a chymorth ystod eang o bobl, gwrthrychau ac amgylcheddau' (Nansen *et al*., 2015, td. 475). Y drydedd thema oedd 'cyfaddawdau', a wneir trwy negodiadau dwyochrog ynghylch gallu ac aeddfedrwydd newidiol plant, patrymau beunyddiol y teulu ac amserlenni eraill a digwyddiadau penodol (yn cynnwys y tywydd). Ynghyd â hyn, roedd tactegau negodi plant yn cynnwys 'pledio, haeru ynghylch aeddfedrwydd, gallu neu gyfrifoldeb, swnian neu ddethol pa riant i ofyn iddynt' (Nansen *et al*., 2014, td. 477).

[144] Trafodir y materion hyn yn adran 4.2.6.

Mae Visser (2020) yn adrodd am dair strategaeth a ddefnyddir gan blant i negodi eu rhyddid i symud:

- Strategaethau cyfrinachol, ble mae plant yn ddethol ynghylch y wybodaeth y maent yn ei chyflwyno fel rhan o'r negodiadau er mwyn ceisio osgoi cyfyngiadau rhieni, yn seiliedig ar eu gwybodaeth am bryderon eu rhieni am eu cymdogaeth neu eu ffrindiau yn y gymdogaeth. Gyda'r strategaeth hon, mae rhaid i blant ddelio gyda'r euogrwydd posibl ddaw yn sgîl anonestrwydd a'i ganlyniadau. Bydd enghraifft gan Lester (2020) yn gyfarwydd i lawer: mae'n cyfeirio at hanes un plentyn yn gofyn i'w riant am ganiatâd i fynd i'r parc gyda'i ffrind heb unrhyw oedolion, gan ddweud bod mam ei ffrind wedi dweud ei bod hi'n iawn os byddai rhieni'r plentyn yn dweud ei bod hi'n iawn ganddyn nhw. Maent yn mynd i'r parc ar eu pen eu hunain, ond mae cyfarfyddiad hwyrach gyda'r fam yn datgelu bod ei phlentyn hi wedi dweud yr un stori wrthi.
- Strategaethau hyfdra, ble mae plant yn herio awdurdod eu rhieni i ddal caniatâd yn ôl, gan fentro y gallai'r rhieni wrthod her y plentyn.
- Strategaethau medrusrwydd sy'n ymwneud â disgwrs, ble mae plant yn dadlau dros ryddid un ai'n seiliedig ar eu doniau amlwg neu heb ganiatâd i dystio i allu sut fydden nhw fyth yn dangos eu bod yn abl.

Mae profiad rhieni a phlant yn llywio materion sy'n ymwneud â chaniatâd yn cael ei effeithio gan groestoriadau tlodi, dosbarth, hil, rhywedd ac anabledd. Er enghraifft, wrth ymchwilio i arferion cymdogaeth bechgyn a merched oedrannau tebyg, canfu Porter *et al*. (2021) bod nifer o ferched yn mynegi mwy o hunanamheuaeth ynghylch hyder a gallu o ran cyfeiriadu a llywio gofodol na'u cyfoedion gwrywaidd. Fodd bynnag, yn ystod trafodaethau ynghylch y lluniau yr oedd y merched wedi eu tynnu o fapiau cymdogaeth, arddangosodd y merched wybodaeth a dealltwriaeth fanwl am wneuthuriad ffisegol a chymdeithasol-ddiwylliannol eu cymdogaethau, gan awgrymu bod y diffyg gallu yr oeddent yn ei fynegi efallai'n fewnoliad ac atgynhyrchiad o ofnau a chanfyddiadau eu rhieni, a gyflawni'r yn wahanol gan blant yn dibynnu ar eu rhywedd (Porter *et al*., 2021).

Daw enghraifft arall o astudiaeth o bobl ifanc o dras Lladin Americanaidd sy'n byw yng ngogledd Lloegr (Giralt, 2011). Roedd y plant hyn nid yn unig wedi gorfod llywio derbyn caniatâd i chwarae'r tu allan gan eu rhieni, ond roedd rhaid iddynt hefyd negodi'r amrywiol ffyrdd yr oeddent yn cael eu trin fel 'eraill' gan eu cyfoedion fel y gallent greu ymdeimlad o debygrwydd ac o berthyn yng ngofodau eu bywydau bob dydd. Yn y cyd-destun hwn, cyfeirir at bobl Lladin Americanaidd fel lleiafrif ethnig anweladwy, oedd yn cynrychioli poblogaeth cymharol fychan a gwasgaredig, oedd yn llai tebygol nag eraill o fyw ochr yn ochr â phobl o gefndir ethnig tebyg. Mae Giralt (2011) yn disgrifio sut y datblygodd y plant hunaniaethau hybrid trwy fabwysiadu ffurfiau diwylliannol ble maent yn byw yn awr yn ogystal â ble roedd eu teulu'n hanu ohono. Roedd cyfrifon y bobl ifanc am y tebygrwydd yr oeddent yn ei rannu gyda'u ffrindiau ethnig amrywiol yn canolbwyntio ar eu diddordeb cyffredin mewn chwarae, a hynny yn y cartref yn ogystal â mynd allan gyda'i gilydd. Fodd bynnag, roedd y bobl ifanc hyn hefyd yn defnyddio ystod o strategaethau an/weledigrwydd eraill i negodi perthyn i'r amglycheddau aml-ethnig yr oeddent yn byw ynddynt.

Mae'r mwyafrif o'r astudiaethau a ddyfynnwyd yn yr adran hon wedi bod yn astudiaethau graen mân, ar raddfa cymharol fychan all ddatgelu manylion croestoriadol cymhleth o negodi caniatâd ar gyfer rhyddid bob dydd fel rhan o'r gallu i chwarae'r tu allan mewn trydydd lleoedd lleol. Mae angen i ddata o'r fath gael ei ddarllen trwy faterion polisi graddfa-facro er mwyn archwilio a chyfrif am y ffyrdd y mae grymoedd micro a macro yn chwarae allan ym mywydau bob dydd plant (Horton a Kraftl, 2018b). Mae Malone a Rudner (2016, td. 368) yn crynhoi'r angen i

'gwestiynu sut y diffinnir rhyddid, symudedd, a risg yn unigol ac ar y cyd ac i gydnabod cymhlethdod pryderon cymdeithasol, diwylliannol, ac ecolegol sy'n gweithredu ar a thrwy fywydau plant. Yn benodol, mae'r ddadl wedi ei chyflwyno os yw'r data yma i fod yn berthnasol ar gyfer cynllunio dinas-gyfan ar gyfer datblygiad cyfeillgar at blant a chynaliadwy mewn dinasoedd dros y ddwy ddegawd nesaf, yna mae angen i'r gwahaniaethau graen mân hyn gael eu harddangos a'u cydnabod.'

4.3.3 Y stryd a mannau eraill a feddiannir ar gyfer chwarae

Mae'r adran hon yn ystyried y gofodau nad ydynt o reidrwydd wedi'u dynodi fel mannau chwarae ond sy'n cael eu meddiannu amlaf gan blant ar gyfer chwarae (Barclay a Tawil, 2013; Danenberg *et al*., 2018; Francis, 2016; Gill, 2021; Tranter, 2015) ac y gellir eu deall yn hawdd fel trydydd lleoedd (Hooper *et al*., 2015; Kearns *et al*., 2016; Oliver *et al*., 2016; Shortt a Ross, 2021; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015; Witten *et al*., 2019). Mae'r term 'y stryd' wedi'i ddefnyddio'n aml mewn daearyddiaeth i gyfeirio at unrhyw ofod y tu allan i'r cartref, yr ysgol a sefydliadau eraill, a gofodau a grëwyd yn benodol ar gyfer plant (Shearer a Walters, 2015). Rydym wedi benthyg strwythur ar gyfer trefnu'r ymchwil oddi wrth Witten a Carroll (2016; hefyd Carroll *et al*., 2015) o ofodau trothwy (gofodau lled-breifat ger y cartref, er y trafodir gerddi yn adran 4.5.5), parthau pontio (y cyfleoedd ar gyfer chwarae ar hyd y ffordd) a gofodau cyrchfan (gofodau dynodedig ble y bydd plant yn cwrdd â'i gilydd megis siopau, meysydd parcio a lleiniau gwag, er bod mannau dynodedig ar gyfer chwarae'n cael eu hystyried yn adran 4.3.4). Fel gyda phob strwythur, ni all gynnwys yr agweddau hynny o'r ymchwil sy'n cwmpasu'r tri maes ac felly, weithiau, caiff materion ehangach eu hystyried o fewn y parthau ble mae'r ymchwil wedi cyfeirio atynt.

Gofodau trothwy

Caiff plant ac arddegwyr eu dynodi'n gyson fel y grŵp cymdeithasol sy'n treulio fwyaf o amser mewn gofodau trefol ac, o ganlyniad, mae ganddynt yn aml werthfawrogiad mwy gronynnog o ofodau o'r fath na'u cymheiriaid sy'n oedolion (Davis *et al*., 2006; Horton *et al*., 2014; Nairn a Kraftl, 2016). Gallai'r gwerthfawrogiad awgrymog hwn o'r hyn allai gofodau trefol eu fforddio, mewn rhyw ffordd, fod yn gyfrifol am wahaniaethau mewn barn a chanfyddiadau rhwng plant ac oedolion am y gallu i chwarae mewn unrhyw gymdogaeth. Mae'r trydydd lleoedd anffurfiol y bydd plant yn eu cyfethol ar gyfer chwarae'n aml yn lleoedd ble mae'r gyrchfan yn llai pwysig na'r cyfleoedd ar gyfer chwarae a'r cymdeithasgarwch y mae'n eu fforddio.

Adroddir yn rheolaidd bod trydydd lleoedd ar riniog y drws yn hoff fannau i chwarae, yn bennaf ar gyfer plant o deuluoedd maestrefol incwm isel a chanolig ac i'r plant incwm canolig i uchel hynny o ganol y ddinas (Barclay a Tawil, 2013; Danenberg *et al*., 2018; Francis, 2016; Gill, 2021; Tranter, 2015; Weir, 2023; Witten *et al*., 2015). Mae hyn yn golygu bod y gofodau sydd agosaf at adref yn fannau pwysig ar gyfer chwarae, cymdeithasu, a datblygu ymdeimlad o berthyn i gymuned. Mae'r gofodau hyn yn cynnwys cynteddau, cyfleusterau hamdden cymunedol, coridorau'r rheini sy'n byw mewn tai dwysedd canolig ac uchel, neu lwybrau, strydoedd ac ymylon ffyrdd cyfagos, meysydd parcio a rhodfeydd (Bornat a Shaw, 2019; Tranter, 2016; Witten *et al*., 2019). Mae mannau o'r fath yn bwysig ar gyfer meithrin hyder cymdeithasol a gofodol plant a'u hymdeimlad o annibyniaeth oddi wrth rieni, er gwaetha'r ffaith eu bod yn aml yn agos iawn i'w cartref ac nad ydynt yn ofodau chwarae penodol (Badland *et al*., 2016). Mae gofodau trothwy yn gweithio orau ar gyfer chwarae cymdogol ac ar gyfer rhyddid ehangach i symud os oes ganddynt gyfyngiadau traffig ac arwyddion bod chwarae'n cael ei dderbyn (Weir, 2023).

Fodd bynnag, yn ogystal â'r cyfyngiadau ar chwarae'r tu allan a ddisgrifir uchod, i lawer o blant sy'n byw mewn tai dwysedd canolig yng nghanol y ddinas, mae'r cyfle i chwarae mewn gofodau trothwy yn cael ei herio un ai gan drigolion eraill neu gan reolwyr y cartrefi hynny, sy'n aml yn gwahardd chwarae trwy gontract mewn mannau o'r fath oherwydd ei fod, yn ôl pob tebyg, yn niwsans i drigolion sy'n oedolion (Grant, 2022; Krysiak, 2018; Witten *et al*., 2015).

'Dwi wedi cael llond bol o fflatiau. Allwch chi ddim chwarae'r tu mewn, maen nhw'n rhy fach. A nawr, 'does unman i chwarae'r tu allan. Roedden ni'n arfer chwarae cuddio a tic yn y coridor ond yna cafodd y rheolwr alwadau'n cwyno am y sŵn. Ond roedden ni mor ddistaw. Nawr mae arwyddion ar bob llawr yn dweud wrthym na allwn chwarae yno. Mae'n teimlo'n wael achos 'does unman i fynd iddo i gael hwyl. Unwaith, fe geisiais i chwarae badminton yn y maes parcio, ond roedd gormod o geir yn mynd a dod. Nawr dwi jest yn aros adref a chwarae ar y cyfrifiadur a darllen. Dydi mam ddim am imi chwarae ar y stryd oherwydd ei bod yn beryglus, felly 'does unman i chwarae' (cyfwelai, Carroll *et al*., 2015, td. 12).

Parthau pontio

Mae plant yn defnyddio strydoedd a llwybrau cerdded, grisiau a waliau fel parthau pontio yn ogystal â pharthau cyrchfan, gan chwarae wrth fynd, er enghraifft, hopian i osgoi craciau yn y palmant, dringo, gwylio pobl neu hongian o gwmpas, sy'n golygu eu bod yn ofodau trydydd lle pwysig yn ogystal â llwybrau i gyrchfannau (Carroll *et al*., 2015). Yn ogystal â bod yn ofodau pwysig ar gyfer chwarae, mae trydydd lleoedd pontio hefyd yn darparu cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol o ystyried bod chwarae plant yn cynnwys yn rheolaidd symudiadau fel cwrso, dringo, sgwtio a mynd ar gefn beic, neidio, sgipio, sglefrio, ac archwilio (Appelhans a Li, 2016; Beresin, 2012, 2014; Janssen, 2014; Kearns *et al*., 2016). Mae derbyngarwch plant o'r fforddiannau sy'n bresennol yn eu hamgylchedd yn golygu bod y manylion bychan, dinod gaiff eu hanwybyddu'n aml yn llawn arwyddocâd: 'cambr y stryd, cyrbau, craciau yn y palmant, waliau isel sy'n gofyn i rywun gerdded arnynt, blodau gwyllt neu falwod sy'n mynnu sylw. Nid yw symudiadau plant yn unionlin ond yn droellog, yn llawn seibiau ac oedi' (Russell a Stenning, 2021, td. S197).

Gall yr amrywiadau dinod, bychan mewn manylion o un stryd i'r llall wneud gwahaniaeth i natur chwaraeadwy lle. Er enghraifft, yn astudiaeth Othman a Said (2012) o ddwy ffordd bengaead, gwelwyd mai'r un gyda llethr bychan a llystyfiant mwy diddorol oedd yn cefnogi mwy o chwarae'r tu allan na'r un oedd heb y nodweddion hyn. Mae gan lawer o blant fannau yn eu cymdogaeth sydd ag ystyr penodol. Ble mae plant yn gallu cael mynediad i'r mannau hyn yn eu cymdogaethau, bydd perthnasau agos ac ystyrlon yn datblygu ymysg plant fel y mae eu hymlyniadau i aelodau eraill o'r gymuned ac i'r gymuned fel lle. Mae ymlyniadau o'r fath yn fuddiol ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol plant (Hartshorne, 2014; Lester a Russell, 2010; Long *et al*., 2014; Wales *et al*., 2021; Witten *et al*., 2019).[145]

Daw pwysigrwydd a natur bob dydd parthau pontio yn fyw mewn ymchwil gyda phlant naw i un ar bymtheg oed sy'n byw mewn datblygiadau trefol newydd yn ne-ddwyrain Lloegr, sy'n darparu cyfoeth o fanylion am fywydau bob dydd plant sy'n aml ar goll o gyfrifon cyffredinol am deithio llesol, natur cerddadwy, a symudedd annibynnol (Horton *et al*., 2014). Er bod y plant yn cael eu gyrru neu eu hebrwng ar y mwyafrif o'u teithiau, rhoddwyd trwydded iddynt chwarae'r tu allan o fewn paramedrau tynn iawn, weithiau cyn lleied â 50 metr o amgylch cartref y teulu. Roedd eraill gyda therfynau ehangach yn cael eu cyfyngu gan bethau fel ffyrdd prysur; gofodau yr oedd rhieni'n teimlo oedd yn anaddas, yn bennaf oherwydd eu bod nhw eu hunain yn anghyfarwydd â nhw; a therfynau amser, gyda phlant yn cael eu galw adref dros y ffôn symudol neu'n derbyn amser ar gyfer dychwelyd adref. Er gwaethaf y ffiniau gofodol-amserol tynn hyn, treuliodd y plant yn yr astudiaeth symiau sylweddol o'u hamser rhydd y tu allan. Fe wnaethant siarad am natur anuniongyrchol a ffiniedig cyfarfyddiadau cymdeithasol-ofodol, am natur cymryd-yn-ganiataol yn ogystal â dwyster profiad, cymdeithasoldeb, a chwarëusrwydd, yn ogystal â'u gwybodaeth a'u naratifau pedestraidd hynod leoledig (Horton *et al*., 2014). 'Doedd gan yr ystadau trefol newydd fawr ddim cyrchfannau penodol ar gyfer plant. Roedd y rheini oedd yn bodoli'n cael fawr ddim defnydd, gan eu bod mor gyfarwydd fel eu bod bellach o ddim diddordeb neu oherwydd eu bod yn ymwybodol pa mor rhwydd oedd hi i blant hŷn fynd yn hyfach na'u croeso ynddynt. O ganlyniad, byddai'r plant yn cerdded. Roeddent yn cerdded er mwyn cymdeithasgarwch, i gael antur, i basio amser, i ddyfeisio gemau a chwarae ar hyd y ffordd, taro i mewn i ffrindiau eraill neu ymweld â siopau a gwylfâu (Horton *et al*., 2014).

Roedd y teithiau cerdded hyn, er yn flinedig, yn gyfleoedd i gynhyrchu atgofion a rennir ac roeddent yn rhan allweddol o ddiwylliannau a naratifau'r plant a'r arddegwyr. Yn bwysig iawn, roedd y rhain yn cael eu cofio'n aml fel 'dim ond cerdded' neu 'ddim ond chwarae', ond roedd yn amlwg bod arferion o'r fath o bwys mawr iddynt. Mae'r awduron yn pendroni dros y rhesymau posibl am y fath ymadroddion dilornus:

[145] Gweler pennod 3, adran 3.11.

‘efallai awydd braidd yn ochelgar i warchod peth o ddirgelion eu gweithgareddau cyfeillgarwch wrth siarad gydag ymchwilwyr sy’n oedolion; efallai amharodrwydd i briodoli unrhyw bwysigrwydd arbennig i gerdded; efallai amddiffyniad adweithiol o’u hymddygiad, mewn cyd-destun ble mae presenoldeb pobl ifanc mewn gofod cyhoeddus yn cael ei gymryd, yn rhy aml, i fod yn fygythiol; efallai penbleth, neu her mynegi mewn geiriau weithgareddau, cyfeillgarwch a phrofiadau bob dydd, a gymerir yn ganiataol’ (Horton *et al*., 2014, td. 111).

Fel gydag astudiaethau eraill ble mae plant yn trafod eu perthnasau bob dydd gyda’u cymdogaethau (Carroll *et al*., 2015; Kearns *et al*., 2016), efallai bod y plant yn teimlo bod ‘dim ond cerdded’ a ‘dim ond chwarae’ ddim yn cael eu hystyried yn bwysig gan oedolion, gan bwysleisio’r angen i oedolion dalu sylw i’r hyn sydd o bwys i blant ac i roi mwy o ystyriaeth i arferion o’r fath.

Mae parthau pontio yn ogystal â gofodau cyrchfan o bwys penodol i blant iau (Furneaux a Manaugh, 2019), ond wrth i blant dyfu’n hŷn, mae teithiau wedi’u hebrwng i fannau dynodedig yn lleihau. Yn eu hastudiaeth mewn cytref faestrefol yn Toronto, Canada, canfu Furneaux a Manaugh (2019) bod rhwydweithiau o alïau a strydoedd sy’n cysylltu blociau o dai, i blant naw i un ar ddeg oed, yn tyfu’n hoff ofodau ar gyfer chwarae. Yma, yn aml iawn, mae plant eraill ar gael i chwarae neu mae’r alïau’n cysylltu aelwydydd gydag aelwydydd eraill ble gellir galw ar ffrindiau i chwarae’r tu allan. Ceir ymdeimlad o oruchwyliaeth anffurfiol gan fod yr alïau’n cael eu defnyddio’n helaeth gan oedolion yn ogystal â phlant fel mannau cymdeithasol. Yn bwysig iawn, mae’r ali fel gofod ar gyfer chwarae’n darparu parth pontio ar gyfer y grŵp oedran hwn, sy’n rhy ifanc ym marn eu rhieni i dderbyn y symudedd annibynnol i gael mynediad i ofodau chwarae cyrchfan ond sy’n ddigon hen i wneud defnydd creadigol o’r ali ar gyfer chwarae. At hynny, roedd yr ali yn cyflwyno cyfle i rieni adeiladu ymddiriedaeth yng ngallu eu plant gan y gallai’r plant arddangos y gallent fod yn gyfrifol ac yn annibynnol yn yr amgylchedd gofodol mwy cyfyng hwn, gan roi hyder i rieni ganiatáu iddynt y symudedd annibynnol y maent yn ei fynnu wrth iddynt dyfu’n hŷn.

Yn ogystal â cherdded a chwarae’n gyffredinol, strydoedd yw’r mannau a feddiannir yn aml gan blant ac arddegwyr sy’n mwynhau ffurfiau chwarae dethol ac isddiwylliannau chwaraeon stryd, gan feddiannu’n greadigol ‘fannau chwarae trefol mewn ffyrdd sy’n anghytsain â’u bwriad gwreiddiol’ (Nairn a Kraftl, 2016, td. 16). Mae hyn er gwaethaf ymdrechion i gynllunio pobl ifanc allan o ofod cyhoeddus trwy drefnu eu hamser a darparu mannau ar gyfer eu defnydd hwy’n unig (Pyyry a Tani, 2016). Yma, ar gyfer gweithgareddau fel sglefrfyrddio, llafnrolio, BMX a parkour, mae strydoedd yn barthau pontio yn ogystal â gofodau cyrchfan, gyda fforddiannau sylweddol ar gyfer mireinio neu fynegi sgiliau penodol. Ceir corff sylweddol o ymchwil i’r ffurfiau hyn o chwarae trefol (Mould, 2016), ac rydym yn cyflwyno llond dwrn o enghreifftiau.

Mae Mould (2016) yn dadlau bod cyfranogiad pobl ifanc mewn parkour yn fath o weithredu gwleidyddol meddal, safiad diniwed tuag at ryngweithio a mwynhad o’r hyn sydd gan y ffurf drefol i’w gynnig. Mae’n ‘ddiniwed’ nid oherwydd bod y rheini sy’n ei fwynhau’n ifanc, ond oherwydd ei fod yn gofyn am safiad ifanc tuag at yr amgylchedd adeiledig fel safle ar gyfer chwarae. Mae parkour yn gyfetholiad o ofod nas bwriadwyd ar gyfer chwarae, o ganlyniad mae’n fath o ddinasyddiaeth drefol ble mae pobl ifanc yn chwilio am ffyrdd i ryngweithio gydag a hawlio gofod sydd, yn bennaf, wedi ei drefnu a’i strwythuro yn y fath fodd sy’n eu heithrio (Mould, 2016; Nairn a Kraftl, 2016). Awgryma Pyyry a Tani (2019) bod gweld pobl ifanc yn ‘trigo gyda’ amgylcheddau trefol yn wleidyddiaeth ofodol bob dydd sy’n codi o gyd-gyfranogiad a ‘chymysgu cymhleth’ (td. 1219) materoldeb y ddinas ac ymgysylltiad chwareus pobl ifanc. Maent yn cynnig enghraifft am grŵp o ddynion ifanc yn cael eu denu i drafod pa driciau ellid eu perfformio ar rwystrau dros dro lliwgar ac elfennau materol eraill gwaith ffordd. Mae’r chwarae sy’n codi o hyn yn ddigymell, weithiau’n llawn risg, ac nid yw’n unol â’r bwriad ar gyfer defnyddio’r gofod hwnnw. Mae’r ddinas yn chwaraewr, ac mae’r holl chwaraewyr, am ennyd, yn cael eu newid yn faterol ac yn affeithiol gan y digwyddiad, gan gynnig gwleidyddiaeth ofodol amgen.

Mae Stratford (2016) yn mabwysiadu persbectif fymryn yn wahanol ar weithredu gwleidyddol pobl ifanc a’u cyfranogiad mewn sglefrfyrddio. Mae hi’n awgrymu y gellir ystyried sglefrfyrddio fel mynegiad o wleidyddiaeth

gymdeithasol yn ogystal ag amgylcheddol, trwy ei ddefnyddio fel dull i deithio, trwy ymwybyddiaeth pobl ifanc am wleidyddiaeth amgylcheddol cynhyrchiad a threuliant sglefrfyrddwyr, a thrwy'r ffyrdd y bydd sglefrfyrddwyr yn hawlio gofod cyhoeddus. Mae sglefrfyrddio yn ddewis i ymddwyn mewn modd penodol ac i fyw eich gwerthoedd, eich credau a'ch gogwydd gwleidyddol amhleidiol sy'n symbolaidd o ogwydd pobl ifanc tuag at y byd o'u hamgylch. Gellir cysylltu'r ffurfiau hyn o chwarae trefol gyda nid yn unig ffurfiau o wrthsafiad gofodol ond agweddau pwysig o gymdeithasoli a phatrymau gweithgarwch anffurfiol pobl ifanc (Rannikko *et al*., 2016). Maent yn fwy na dim ond ymatebion difeddwl tuag at ddiffyg gofod ffurfiol ar gyfer chwaraeon amgen, ond yn arferion sy'n llawn o'u strwythurau hierarchaeth a'u moesau cymdeithasol eu hunain.

Mae ymarferwyr chwaraeon amgen yn cydnabod eu hangen i ddefnyddio gofod cyhoeddus a hawliau pobl eraill a'r byd materol (Mould, 2016; Rannikko *et al*., 2016; Stratford, 2016). Mae rheolau is-ddiwylliannol yn rhoi arweiniad ar amserau sy'n fwy priodol ar gyfer cyfethol gofodau penodol, neu gyfanswm yr amser a dreulir mewn ardaloedd penodol er mwyn peidio gor-ymestyn y croeso posibl yn y gofod hwnnw, y ddealltwriaeth os cyflwynir dadl resymegol i chi symud ymlaen y dylech dderbyn hynny â pharch, y dylai sbwriel gael ei glirio neu ble byddai gweithgareddau chwaraeon egnïol yn peryglu celfi pensaernïol yn afresymol, y dylid osgoi cyswllt â nhw (Rannikko *et al*., 2016). Yn yr un modd, caiff y moesau is-ddiwylliannol hyn eu cyplysu gyda rheoleiddio mewnol hierarchaethau chwaraeon, ble mae sglefrfyrddwyr yn cael blaenoriaeth dros bobl ar sgwteri a llafnrolwyr, a ble ceir tybiaeth y bydd dieithriaid sy'n rhannu'r un diddordeb yn gyfeillgar (Rannikko *et al*., 2016; Stratford, 2016).

Gofodau cyrchfan

Tra bydd sglefrfyrddwyr efallai, a'r rheini sy'n ymarfer chwaraeon amgen eraill yn crwydro ar draws dinasoedd, byddant hefyd yn cwrdd â'i gilydd mewn gofodau cyrchfan. Gallai'r rhain fod yn feysydd chwarae ysgolion neu'n feysydd parcio, ond gallant hefyd fod yn ofodau dynodedig fel parciau sglefrfyrddio. Yn fwy cyffredinol, mae trydydd lleoedd sy'n gyrchfannau, sy'n bwysig ym mhrofiad byw plant, yn cynnwys lleiniau gwag, rhodfeydd siopa, blaenau siopau, gofodau sydd dros ben ar ôl cynllunio, lleiniau bychan o dir, meysydd parcio a mwy (Kearns *et al*., 2016; Pyyry, 2016) yn ogystal â mannau dynodedig fel meysydd chwarae a pharciau.[146] Mae'r trydydd lleoedd hyn yn cynrychioli ffocws o berthyn i gymdogaeth ac ymdeimlad o hunaniaeth i'r rheini all gael mynediad iddynt ond yn enwedig i'r rheini o gymdogaethau incwm is y mae eu mynediad i gyfleoedd gweithgarwch corfforol ffurfiol, wedi'i drefnu'n llawer mwy cyfyngedig na rhai eu cyfoedion cyfoethocach (Carroll *et al*., 2015; Kearns *et al*., 2016; Witten a Carroll, 2016). Mae'r rhain yn fannau i ddringo coed, chwarae chwaraeon timau anffurfiol ac amrywiaeth eang o gemau traddodiadol, cymryd rhan mewn chwarae dychmygus, bod yn yr awyr iach ond yn bwysicaf oll i fod gyda ffrindiau (Carroll *et al*., 2015). Gallant hefyd fod yn lloches rhag sŵn a thraffig neu rhag straen y dydd neu fywyd teuluol (Arvidsen a Beames, 2019; McKendrick *et al*., 2018; Wilson, 2015).[147] Mae'r mannau y bydd plant yn ceisio noddfa'n llawn awyrgylch synhwyraidd ac affeithiol, a gallant gynnwys meysydd parcio, meysydd chwarae ysgolion gwag, ffyrdd ochr sy'n cael llai o ddefnydd yn ogystal â choeden gyda golygfa, llecyn tawel mewn coetir neu ffordd trwy'r fforest. Gall mannau o'r fath gael eu hystyried fel rhai'n llawn risg neu'n beryglus hyd yn oed, ond efallai'n llai na chyrchfannau mwy arferol ar gyfer chwarae (McKendrick *et al*., 2018), fel gaiff ei enghreifftio yn y dyfyniad hwn am ofod a hawliwyd fel noddfa gan blant Twrcaidd gan Chatterjee (2017, td. 26):

> 'Roedden nhw'n hoffi mynd i'r adfeilion Bysantaidd ar gyrion Sulukule a dringo'r waliau oedd wedi dymchwel yn ystod daeargryn 1999. Roedden nhw wrth eu bodd yn edrych ar yr olygfa o'r fan honno. Er bod y fan honno'n cael ei hystyried yn ardal broblemus o ran troseddu, i'r arddegwyr roedd yn hafan ac yn lleoliad i gysylltu.'

[146] Ystyrir gofodau chwarae dynodedig yn adran 4.3.4.

[147] Trafodir y berthynas rhwng trydydd lleoedd fel mannau lloches a lles plant ym mhennod 3, adran 3.11.

Ceir hyd i'r trydydd lleoedd hyn fel rhan o grwydriadau plant a'u mabwysiadu fel gofodau sy'n cynnig lloches oherwydd y cyfleoedd y maent yn eu cynnig ar gyfer cymdeithasoldeb ond hefyd ar gyfer llonydd, myfyrio, egwyl oddi wrth hwrli-bwrli bywyd, cyfoedion a theulu. Mae pobl ifanc yn adrodd am eu profiadau yn y gofodau hyn fel rhai adferol, a phwysig ar gyfer eu hiechyd a'u lles (Arvidsen a Beames, 2019; Leyshon, 2016; McKendrick *et al*., 2018).

Er pwysigrwydd cyrchfannau trydydd lle o'r fath, pur anaml y cânt eu hystyried mewn gofodau trefol ac is-drefol sy'n bodoli eisoes neu mewn ystadau newydd prif gynllun o ganlyniad i'r cyfuniad o reoliadau cynllunio hyblyg a buddiannau masnachol (Carroll *et al*., 2015; Karsten, 2014; Mould, 2016; Nairn a Kraftl, 2016; Russell *et al*., 2020; Shearer a Walters, 2015).

Mae cael eu heithrio o ofod cyhoeddus yn benodol amlwg i arddegwyr. Canfu ymchwil Shearer a Walters (2015) gyda phlant 11 i 17 mlwydd oed ar ystâd dai newydd yn Brisbane, Awstralia bod arddegwyr wedi'u heithrio'n ystod y broses gynllunio ar gyfer yr ystâd dai prif gynllun trwy ddiffyg darpariaeth, a'u bod hefyd wedi'u heithrio o ofodau cyhoeddus eraill. Maent yn cynnig dwy enghraifft o ymatebion i'r fath ddiffyg ystyriaeth. Y cyntaf oedd yr ymateb i grwpiau mawr o arddegwyr yn ymgasglu ar hwyrnos lau yn y ganolfan siopa. Roedd y bobl ifanc yn cael eu hystyried yn broblem gan eu bod yn cymryd lle, ddim yn gwario unrhyw arian a bod y swyddogion diogelwch yn dweud eu bod yn dychryn teuluoedd a chwsmeriaid eraill oedd yn gwario yno. Mewn prosiect ar y cyd rhwng un o'r cynghorwyr, asiantaeth ieuenctid a'r ganolfan siopa, rhoddwyd lle i'r bobl ifanc mewn cwrt bwydydd bob nos lau, gan ffurfioli eu presenoldeb yn y gofod yn ogystal â rhyddhau gofodau eraill ar gyfer cwsmeriaid oedd yn gwario. Yr ail enghraifft oedd canolfan siop hŷn ar gyrion y datblygiad, ble byddai niferoedd mawr o bobl ifanc yn ymgasglu hefyd ac oedd wedi cytrefu'r gofod, gan hawlio'u lle trwy ymddygiad aflonyddol fel gadael sbwriel, gosod eu beics a'u sgwteri wrth y fynedfa, gosod cewyll poteli llaeth o amgylch ceir wedi'u parcio a pheidio gadael i yrwyr cludiant adael y maes parcio. Efallai bod y fath darfu a gwrthsafiad i gynhyrchiad trechol gofod yn gynhwysol ar gyfer y bobl ifanc ond roedd yn cau eraill allan. Er hynny, roedd yn arwydd o gynllunio oedd yn canolbwyntio ar elw oedd ddim yn darparu gofodau digonol ar gyfer y bobl ifanc na gofodau llai, anniffiniedig y gallent eu defnyddio fel mannau lloches (Shearer a Walters, 2015).

4.3.4 Parciau cyhoeddus a meysydd chwarae

Yn aml, caiff hanes meysydd chwarae plant ei hadrodd fel stori am gau a ffrwyno plant y dosbarth gweithiol (ac yn UDA, blant Du) a'u chwarae (Murnaghan, 2019; Russell *et al*., 2021). Roedd diwygwyr cymdeithasol a moesol diwedd y bedwaredd ganrif ar bymtheg a dechrau'r ugeinfed ganrif yn ystyried meysydd chwarae fel safleoedd oedd yn caniatáu ar gyfer tynnu plant oddi ar y strydoedd, ble roeddent yn berygl ac mewn perygl, ac ar gyfer 'addysgu cywir plant trwy ymarfer eu cyrff, a thrwy hynny arwain eu datblygiad moesol hefyd' (Russell *et al*., 2021, td. 184). Heddiw, maent yn cael eu hystyried ar un llaw fel mannau pwysig gaiff eu mwynhau gan blant a theuluoedd ac sy'n arddangos ymrwymiad i hawl plant i chwarae, ac ar y llaw arall fel modd i gyfyngu chwarae plant mewn mannau dynodedig mewn ffyrdd sy'n methu cydnabod plant fel deiliaid hawliau cyfartal i'r fro gyhoeddus ehangach (Murnaghan, 2019; Pitsikali a Parnell, 2019).

Waeth sut y caiff meysydd chwarae eu cyflwyno gan eiriolwyr chwarae, maent (ynghyd â pharciau) yn nodwedd gyffredin o hanesion plant am y mannau sy'n bwysig ar gyfer eu chwarae (Porter *et al*., 2021). Yn ôl Arolwg Chwarae Prydain, ar ôl chwarae yn y cartref (dan do neu'r tu allan), roedd plant, ar gyfartaledd, yn treulio mwy o amser yn chwarae mewn meysydd chwarae (wedi eu dilyn yn agos gan lecynnau gwyrdd ac yna'r stryd) na mannau eraill (Dodd *et al*., 2021a). Roedd agosrwydd parciau'n gysylltiedig hefyd â mwy o annibyniaeth a chwarae rhydd (Porter *et al*., 2021).

Canfu astudiaeth gerdded arsylwadol Helleman (2021) yn Rotterdam o chwarae plant y tu allan i'r ysgol bod dwy ran o dair o blant yn chwarae mewn mannau chwarae dynodedig, gyda phwyslais mawr ar feysydd chwarae, ond bod traean arall yn chwarae mewn gofodau llai ffurfiol yn cynnwys ardaloedd glaswelltog, llwyni a strydoedd. Arsylwyd bechgyn mewn ystod ehangach o leoliadau ac roeddent yn dominyddu'r caeau chwarae neu laswelltog. Roedd llawer o'r ymddygiad chwarae a arsylwyd yn gorfforol egnïol, er mai'r trydydd categoreiddiad mwyaf

cyffredin oedd plant 'yn gwneud dim byd', ac roedd hyn hyd yn oed yn fwy cyffredin i ferched. Mae'r awdur yn awgrymu nad yw tueddiad plant tuag at ddefnyddio ardaloedd chwarae dynodedig o reidrwydd yn arwydd eu bod yn hoff ohonynt ond efallai yn ganlyniad i'r hyn sydd ar gael i blant (Helleman, 2021).

Mae cynnal a chadw meysydd chwarae'n fater pwysig i blant (Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Loebach *et al*., 2021), gyda phlant yn fwy tebygol o dderbyn caniatâd i ddefnyddio meysydd chwarae sydd wedi'u cynnal a'u cadw'n dda yn ogystal â bod yn fwy tebygol o fod yn llawn ysgogiad i chwarae ynddynt (Loebach *et al*., 2021). Fodd bynnag, canfu astudiaeth ddiweddar yng Nghymru bod nifer o awdurdodau lleol wedi gorfod cwtogi eu cyllidebau meysydd chwarae, gyda dau'n adrodd bod ganddynt gyllideb o rhwng £20 i £25 y maes chwarae y flwyddyn (Russell *et al*., 2019).

Yn fwy cyffredinol, yn ôl y Gymdeithas Rhagoriaeth mewn Gwasanaeth Cyhoeddus (2021), er gwaethaf cynnydd yn nifer yr ymwelwyr yn dilyn y pandemig, mae cyllid cyhoeddus ar gyfer parciau cyhoeddus y DU wedi gostwng oddeutu £690 miliwn dros y degawd diwethaf, gan effeithio'n anghyfartal ar rai rhanbarthau'n fwy nag eraill. Yn ogystal, disgynnodd y gyfran o barciau yr adroddwyd sydd mewn cyflwr 'da' o 60% i 40% rhwng 2013 a 2021, ac un o'r ffactorau pennaf gyfrannodd at hyn oedd colli staff i ddatblygu, rheoli a chynnal a chadw'r gofodau hyn, gyda cholledion pellach i'w disgwyl i'r dyfodol.

Mae ymchwil ar hygyrchedd parciau ac ardaloedd chwarae'n cyflwyno darlun cymysg. Mae'r Gymdeithas Diwydiannau Chwarae (API) (2022) yn adrodd bod y dirywiad dychrynllyd mewn gwariant awdurdodau lleol ar feysydd chwarae, yr adroddodd amdano yn 2017 i 2018, wedi lefelu. Gan ddefnyddio hafaliad syml o'r nifer o blant a'r nifer o feysydd chwarae, canfu'r Gymdeithas Diwydiannau Chwarae ddosraniad anghyfartal ar draws y DU, gydag, er enghraifft, un maes chwarae ar gyfer pob 392 o blant yng Nghymru ac un maes chwarae ar gyfer pob 866 o blant yn Llundain (Y Gymdeithas Diwydiannau Chwarae, 2022). Fodd bynnag, nid yw hyn yn ystyried y pellter fyddai rhaid i blant deithio i gyrraedd maes chwarae. Canfu astudiaeth o barciau yn Rotherham, Lloegr, bod gan y rheini sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig ac mewn ardaloedd cymharol ddifreintiedig fwy o fynediad i barciau na'r rheini yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig, a bod gan y parciau hynny fwy o amwynderau. Fodd bynnag, y parciau yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig ac ardaloedd cymharol ddifreintiedig oedd hefyd â'r mwyaf o bryderon ynghylch diogelwch ac 'anfoesgarwch' fel gwydr wedi torri, fandaliaeth, baw cŵn, tystiolaeth o ddefnyddio alcohol a sylweddau a phetheuach rhyw (Hobbs *et al*., 2017).

O ran ansawdd, edrychodd un astudiaeth ar ddosbarthiad parciau a meysydd chwarae yn Llundain oedd â lefelau nitrogen deuocsid (NO_2) oedd yn uwch na therfynau'r UE (Sheridan *et al*., 2019). Mae lefelau uchel o draffig yn cyfrannu at lefelau uchel o NO_2, a gall ei anadlu achosi amodau iechyd andwyol i blant yn cynnwys asthma a gweithrediad yr ysgyfaint gwannach. Canfu'r astudiaeth bod:

> 'gan y gofod chwarae agosaf ar gyfer mwy na 250,000 o blant (14% o blant) dan 16 mlwydd oed yn Llundain Fwyaf grynodiadau o NO_2 oedd yn uwch na'r lefelau argymelledig. O'r plant hyn, roedd 66% (~165,000 o blant) yn byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Llundain' (Sheridan *et al*., 2019, td. 7).

Er bod ymchwil lefel macro ar gyfanswm, ansawdd a hygyrchedd parciau a meysydd chwarae'n ddefnyddiol, gall gwybodaeth o'r fath gymylu profiadau plant a theuluoedd, ac mae'r 'cyd-destun y mae'r maes chwarae wedi'i wreiddio ynddo'n hynod bwysig i'w ystyr' (Murnaghan, 2019, td. 14). Mae dadansoddiad Horton a Kraftl (2018a, 2018b) o dri maes chwarae a adnewyddwyd yn ddiweddar ac sy'n faterol debyg mewn un fwrdeistref yn nwyrain Llundain yn amlygu pŵer gwahanol ddaearyddiaethau gwleidyddol-gymdeithasol, topograffig, diwylliannol, crefyddol, hiliol a dosbarth eu hardal leol. Mae'r meysydd chwarae'n gymharol agos i'w gilydd ond maent yn gwasanaethu cymdogaethau gwahanol iawn. Er bod pob cymdogaeth yn amrywiol, roedd Maes Chwarae A yn gwasanaethu demograffig gwyn Prydeinig (60%), cefnog, dosbarth canol, proffesiynol ar y cyfan; roedd Maes

Chwarae B yn un o'r 10% o gymunedau mwyaf difreintiedig yn y DU, ble roedd 12% o'r boblogaeth yn wyn Prydeinig a ble roedd 22% erioed wedi gweithio; roedd Maes Chwarae C yn un o'r 20% o gymunedau mwyaf difreintiedig yn y DU, gyda 63% yn wyn Prydeinig a ble roedd 10% erioed wedi gweithio. Dangosodd eu hymchwil gyda dros 1,200 o blant o'r tair cymuned brofiadau gwahanol iawn o'r tri maes chwarae.

Ym Maes Chwarae A, siaradodd y plant am ymddygiad problemus arddegwyr ac artistiaid graffiti lleol ac unigolion gydag amcanion drygionus fel straeon chwedlonol am y 'Dyn Sinsir' ond gan wneud hynny trwy lens am eu cymuned fel man o ddiogelwch a chyfeillgarwch, ble roedd ffactor warchodol adnabod pobl yn eich cymdogaeth yn lliniaru'r bygythiadau hynny. At hynny, fe wnaethant fynegi'r hyn y mae'r awduron yn eu hystyried yn batrymau diwylliannol wedi'u normaleiddio o ymddygiad positif ble roedd y maes chwarae'n cael ei ystyried fel ased y mae plant yn ffodus i'w chael, ble roedd yr offer chwarae'n hwyl ac yn darparu ar gyfer cymdeithasgarwch a chyffro, a ble roedd yr artist graffiti yn cael ei ystyried fel fandal oedd yn cyflawni gweithredoedd gwrthgymdeithasol. Cafodd yr un materion eu gwyro trwy wahanol lens ym Maes Chwarae B. Yma roedd yr artist graffiti lleol yn arwr lleol, oedd yn fawr ei barch yn y gymuned. Yma hefyd, roedd arferion diogelwch plant yn ymddangos fel eu bod wedi eu hysgogi a'u rheoli fwy gan y plant yn hytrach na wedi'u normaleiddio a thyfu'n ddiwylliant trwy arferion a chymeriadau oedolion. Roedd arddegwyr i'w hosgoi oherwydd eu cysylltiadau gyda diwylliant gangiau ac roedd yr offer chwarae'n cael ei ystyried fel cynnig fawr mwy na man i eistedd neu hongian o gwmpas arno. Ym Maes Chwarae C, mae'r amwyster a welwyd ym Maes Chwarae B yn symud eto i anobaith a difaterwch, adroddwyd bod yr offer yn dda i ddim, ddim yn hwyl, roedd materion ymddygiad gwrthgymdeithasol yn niferus gydag adroddiadau am nodwyddau hypodermig a'r gwydr brown wedi torri'n arwydd o yfed, oedd yn bennaf gysylltiedig ag arddegwyr a diwylliant gangiau arddegwyr, roedd yr artist graffiti a'r Dyn Sinsir yn unigolion dychrynllyd, anfad oedd yn nodweddiadol o hollbresenoldeb cymdogaeth digariad oedd yn llawn peryglon i fod yn ymwybodol ohonynt ac i'w hosgoi. Mae astudio profiadau byw plant o'r tri maes chwarae hwn yn gymharol yn darparu cipolwg i'r ystod eang o rymoedd materol a gwleidyddol-gymdeithasol all ymestyn neu gyfyngu ar gyfleoedd plant i chwarae ac allai gael eu cymylu gan haeriadau cyffredinol ynghylch darpariaeth maes chwarae offer sefydlog fel ymateb i gyflawni hawl plant i chwarae. Gall deall gronynnedd y materion micro-ddaearyddol a macro-ddaearyddol gwleidyddol-gymdeithasol, gofodol a hanesyddol hyn hysbysu ymdrechion sy'n anelu i eiriol dros allu plant i chwarae.

Mae materion o'r fath yn effeithio ar fynediad plant i feysydd chwarae yn enwedig mewn ardaloedd trefol sydd wedi eu gwthio i'r cyrion yn strwythurol, ble maent wedi eu gwneud yn llawn risg oherwydd bod meysydd chwarae plant wedi'u meddiannu gan bobl sy'n cysgu allan, yfwyr, defnyddwyr cyffuriau a gweithwyr rhyw ynghyd â nodwyddau wedi'u taflu, poteli gwydr wedi torri a phethau cysylltiedig eraill (Gerlach *et al*., 2019; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Witten a Carroll, 2016; Witten *et al*., 2015, 2019). I rai rhieni, fodd bynnag, nid oedd y bobl hyn yn ddieithriaid ond yn ffrindiau ac yn aelodau o'r teulu (Gerlach *et al*., 2019).

Cyd-destunoli defnydd a mynediad

Mae'r defnydd o feysydd chwarae fel gofodau sy'n pontio'r cenedlaethau'n cael ei effeithio hefyd gan ddyluniad a chyd-destun. Caiff hyn ei danlinellu mewn un astudiaeth gan Pérez del Pulgar *et al*. (2020) ar ddau ddatblygiad meysydd chwarae ym Marcelona, Sbaen. Roedd un yn faes chwarae wedi ei ddylunio'n dda a orfodwyd ar y gymdogaeth mewn datblygiad newydd cefnog, a ddefnyddiwyd fel amwynder achlysurol, gydag oedolion yn goruchwylio'n fanwl mewn unedau teuluol ar wahân. Roedd y llall, a ddatblygwyd trwy gyfranogiad y gymuned leol dosbarth gweithiol sefydlog, yn '"cael ei fyw ynddo" fel gofod cymunedol' (td. 12), gyda 'llu o blant yn chwarae, teuluoedd a grwpiau o ffrindiau – gydag a heb blant – yn trefnu picnics neu ddathliadau pen-blwydd, yr henoed yn mynd am dro a thorheulo ar feinciau, ac arddegwyr yn ymgasglu i ganu caneuon rap, sglefrio, ysmygu a/neu chwarae cardiau' (td. 7).[148]

[148] Gweler hefyd bennod 3, adran 3.11.5.

Mewn enghraifft arall, mae Pitsikali a Parnell (2019) yn ystyried sut y mae oedolion yn ogystal â phlant yn 'chwarae' gyda ffiniau gofodau chwarae caeëdig er mwyn tarfu ar y rheolau mud ar gyfer sut y disgwylir i blant ac oedolion ymddwyn. Mae ffensys meysydd chwarae'n dynodi eu bod yn ofodau i blant hyd yn oed pan maent, i bob golwg, yn gyhoeddus, gan gyfleu mai 'gwahanu a goruchwylio [yw] dwy brif nodwedd mannau "pwrpasol" ar gyfer chwarae plant' (td. 723). Dangosodd eu harsylwadau ar draws tri maes chwarae, tra bo chwarae plant ifanc iawn yn cael ei gynnwys o fewn y ffens, roedd y ffens ei hun yn darparu cyfleoedd chwarae ar gyfer plant hŷn, er enghraifft, fel rhywbeth i ddringo drosti, balansio arni neu i fod yn gefnlen ar gyfer gemau pêl. Yn yr un modd, roedd natur ffurfiol offer chwarae'r plant yn ymddangos fel pe bae'n rhwystr i weld rhieni'n mwynhau chwarae gyda'u plant trwy deimladau o gywilydd neu deimlo'n chwithig. Yn wahanol i ffactorau cyfyngol y maes chwarae ac yn baradocsaidd i'w fwriad i ddal y chwarae oedd ei werth wrth ddynodi'n weladwy ddiwylliant chwarae a dangos bod caniatâd i chwarae'r tu allan i'r ffens gydag un ai isadeiledd materol stepiau'r piazza neu'r waliau o amgylch y gwelyau blodau neu'r elfennau naturiol sy'n bresennol yn yr amgylchoedd cyfagos fel coed a nentydd, ardaloedd o laswellt ac yn y blaen. Yn yr ardaloedd hyn, roedd y plant yn ogystal â'r oedolion yn teimlo'n rhydd i chwarae gyda'i gilydd.

Canfu Lynch *et al*. (2020) bod yr ymdeimlad o integreiddiad ac o berthyn cymunedol, cymdeithasgarwch a'r gallu i gwrdd ag oedolion eraill a ffrindiau i chwarae gyda nhw i fod yn nodweddion allweddol o barciau a meysydd chwarae cymunedol lleol yn eu hastudiaeth o bum parc a maes chwarae yn Iwerddon. Yn yr un modd ag astudiaeth Pitsikali a Parnell (2019), roedd plant iau (pump i ddeng mlwydd oed) yn teimlo bod yr offer yn y meysydd chwarae'n hwyl a deniadol, er bod y plant i gyd yn chwarae gyda phethau eraill hefyd yn cynnwys offer yr oeddent wedi ei gludo i'r maes chwarae. Fodd bynnag, roedd llawer o blant hŷn yn teimlo nad oedd yr offer bellach yn cynnig digon o her ac roedd darparwyr yn cydnabod bod y meysydd chwarae wedi'u dylunio ar gyfer plant dan 12 oed a bod yn well gan blant hŷn eitemau mwy heriol fel zipwifrau neu fannau chwarae amlddefnydd (MUGAs). Roedd ffocws yr astudiaeth ar y cysyniad 'dyrys a lled amwys' (td. 114) o ddyluniad cyffredinol a'r hyn y gall ei gynnig i feysydd chwarae mwy cynhwysfawr. Maent hefyd yn nodi'r tensiwn rhwng rhwyddineb mynediad (er enghraifft, rampiau'n hytrach na grisiau) a phwysigrwydd heriau. Er enghraifft, caiff y cysyniad o risg a pherygl eu profi'n wahanol gan rai plant niwroamrywiol, gan wneud goruchwylio'n fater llawn straen. Pan oeddent yn llai, gallai rhieni helpu eu plant anabl i ddefnyddio'r offer, er enghraifft trwy eu codi o'u cadair olwyn i sedd y siglen, ond nid oedd hyn yn bosibl bellach wrth iddynt dyfu. Mae maint y corff yn troi'n fater llosg hefyd i blant hŷn sydd ag anableddau deallusol sydd yn dal am chwarae ar yr offer, ond eu bod yn rhy fawr iddo.[149]

Mae risg, yn enwedig mewn meysydd chwarae cyhoeddus ag offer gwneuthuredig, wedi tyfu'n ddisgwrs allweddol dros yr 20 mlynedd diwethaf (Ball *et al*., 2008, 2012; Ball *et al*., 2019; Spiegal *et al*., 2014). Mewn ymateb i'r naratifau diogelwch oedd yn dominyddu dyluniad a gwneuthuriad meysydd chwarae ac offer meysydd chwarae yn y 1980au ymlaen, mae ymchwil i werth risg mewn chwarae'n cynnig bod angen i fannau chwarae ymgorffori cyfleoedd ar gyfer cymryd risg trwy ddull risg-budd cytbwys.[150] Er y cyfoeth o ymchwil a thystiolaeth a mentrau polisi cysylltiedig yn y DU (Ball *et al*., 2008, 2012), nododd Lynch *et al*. (2020) bod contractwyr yn dal i gydnabod bod dealltwriaeth reddfol ymhlith gofalwyr y dylai maes chwarae gynnwys eitemau penodol mewn patrwm penodol agored a hawdd i'w oruchwylio, ac, o ran gweithgareddau cymryd risg lefel-isel (fel mynd i lawr llithren pen yn gyntaf, balansio ar foncyff coeden cymharol uchel, neidio o uchder, dringo coed), bod rhieni plant sy'n datblygu'n nodweddiadol yn fwy tebygol o fod yn oddefgar o'r senarios chwarae hyn nag oedd rhieni plant anabl.

Ceir tystiolaeth bod plant anabl hyd at ddwywaith yn fwy tebygol o gael anafiadau wrth chwarae nag y mae plant sy'n datblygu'n nodweddiadol (Beetham *et al*., 2019; Sherrard *et al*., 2001; Shi *et al*., 2015). Defnyddiwyd hyn i awgrymu bod plant anabl felly angen mwy o gyfleoedd i brofi cymryd risg fel y gallant ddatblygu sgiliau i osgoi anafiadau (Beetham *et al*., 2019; Pyer a Tucker, 2017; Spencer *et al*., 2016).

[149] Trafodir y cysyniad o ddylunio cyffredinol a'i ddefnydd ymhellach ym mhennod 5, adran 5.8.1.

[150] Trafodir gwerth amlhaenog cymryd risg a'i berthynas â lles plant ym mhennod 3, adran 3.7.6.

Mae agwedd arall ar fynediad i barciau cyhoeddus a meysydd chwarae ar gyfer plant anabl yn ymwneud â'r straen o fod yn wahanol. Yn yr ymchwil gan Lynch *et al*. (2020), soniodd rhieni a phlant am deimlo'n od ac o dan bwysau mewn meysydd chwarae nad oeddent wedi'u dylunio iddyn nhw eu defnyddio. Mae astudiaethau eraill wedi dangos bod plant ag anableddau dysgu yn benodol, yn ofnus iawn ynghylch dioddef trais a gwahaniaethu oddi wrth blant eraill ac felly'n osgoi gofodau megis parciau cyhoeddus a meysydd chwarae (von Benzon, 2017).

Mae parciau a meysydd chwarae'n parhau i fod yn fannau pwysig ar gyfer arddegwyr ble gallant gwrdd a chymdeithasu gyda ffrindiau (Owens, 2018; Vanderstede, 2011) neu fel gofod sy'n lloches (Clark ac Uzzell, 2006). Fodd bynnag, mae meysydd chwarae'n cael eu targedu'n bennaf at blant iau, gyda phlant hŷn yn teimlo allan o le wrth eu defnyddio (Kraftl, 2020b). Yn wir, adroddir bod arddegwyr yn gyffredinol anfodlon gyda'r hyn gaiff ei gynnig, gan deimlo bod meysydd chwarae offer sefydlog yn ddiflas, ac adroddodd oedolion a phlant fel ei gilydd bod angen i feysydd chwarae ddarparu ar gyfer ystod oedran ehangach (Barclay a Tawil, 2018; Dallimore, 2019, 2023; Lee *et al*., 2015; Russell *et al*., 2019; Tiriogaeth Prifddinas Awstralia, 2019). Ceir datgysylltiad rhwng yr hyn sydd ar gael a'r hyn y mae llawer o arddegwyr ei eisiau (James *et al*., 2018). At hynny, mae arddegwyr yn adrodd yn aml eu bod yn teimlo nad oes croeso iddynt mewn mannau chwarae cyhoeddus (Owens, 2018; RTPI, 2021), ble gallai oedolion ystyried eu bod yn camddefnyddio offer yn hytrach na chwarae (Owens, 2018). Mewn astudiaethau gyda phlant iau a rhieni, mae arddegwyr hefyd yn cael eu demoneiddio'n aml fel bygythiad dirfodol (Brockman *et al*., 2011; Kraftl, 2020b; Long, 2017; Owen, 2018). Yn astudiaeth Owen (2018), roedd yr arddegwyr yn teimlo eu bod yn cael eu hatal rhag chwarae yn yr un modd â phlant eraill a'u bod ond yn cael eu hystyried yn ddefnyddwyr dilys o'r parc pan oeddent yn cymryd rhan mewn chwaraeon mwy trefnedig. Mewn rhai achosion, caiff arddegwyr eu dylunio allan yn weithredol a'u hatal rhag ymgasglu mewn mannau cyhoeddus (RTPI, 2021) ac mae nifer o feysydd chwarae yn y DU yn datgan eu bod ar gyfer plant dan 12 oed yn unig.

Mae'r hyn sydd ar gael ar gyfer arddegwyr, o ran darpariaeth chwarae yn y fro gyhoeddus, yn tueddu i ganolbwyntio ar weithgareddau corfforol fel sglefrfyrddio neu gemau pêl fel pêl-droed a phêl-fasged (Owen, 2018). Mae'r rhain yn isddiwylliannau cryf ymhlith plant o'r oed yma a chaiff gweithgareddau corfforol o'r fath eu britho'n aml ag ymddygiadau chwareus eraill (sgwrsio, tecstio, chwarae gwyllt) a digwydd ochr yn ochr â gweithgareddau eraill fel chwarae cerddoriaeth (Vanderstede, 2011). Fodd bynnag, efallai mai dim ond cyfran o arddegwyr fydd cyfleusterau o'r fath yn eu gwasanaethu (Owen, 2018) ac mae'r diffyg amrywiaeth mewn darpariaeth yn lleihau'r cyfleoedd sydd ar gael i'r rheini y byddai'n well ganddynt chwarae mewn ffyrdd eraill, yn enwedig ferched a bechgyn sydd â llai o ddiddordeb mewn chwaraeon ac, o ganlyniad, yn lleihau eu hysgogiad i chwarae'r tu allan (James *et al*., 2018).

Mae nifer o astudiaethau o chwarae plant yn galw am fwy o ddarpariaeth a gwell darpariaeth ar gyfer arddegwyr, gan gydnabod wrth i blant dyfu'n hŷn bod eu diddordebau'n newid i ymwneud mwy â chymdeithasu, yn ogystal â chwilio am gyfleoedd pellach ar gyfer risg a her (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013). Efallai y gallai cynnwys arddegwyr yn y broses ddylunio helpu i sicrhau bod parciau a meysydd chwarae'n darparu ar gyfer eu diddordebau a'u dymuniadau (Brockman *et al*, 2011), a byddai darparu'n well ar gyfer plant hŷn, yn ei dro, yn agor gofodau eraill i blant iau chwarae hefyd (Brockman *et al*., 2011; Long, 2017).

Mewn un astudiaeth yn archwilio argymhellion arddegwyr ar gyfer gwella gweithgarwch corfforol yn eu grŵp oedran, roedd bechgyn a merched eisiau cynnydd mewn cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau distrwythur. Roedd amrywiaeth ac agosrwydd darpariaeth yn allweddol, yn yr un modd â chynnal a chadw gofodau o'r fath. Ystyriwyd bod darparu cyfleoedd y byddai merched yn eu harddegau'n eu mwynhau yn benodol bwysig, gyda phwyslais ar hwyl a mwynhad dros weithgarwch corfforol (James *et al*., 2018). Mae astudiaethau eraill yn awgrymu y gallai meini prawf dylunio allweddol gynnwys llwyfannau a phlatfformau ar gyfer perfformio, strwythurau sy'n cefnogi symudiadau corfforol amrywiol (er enghraifft dringo a parkour), nifer o opsiynau i eistedd, topograffeg amrywiol, ac offer chwarae ar raddfa sy'n addas ar gyfer plant mwy o faint (Edwards, 2015).

4.3.5 Tuag at gyfleoedd digonol i chwarae'r tu allan

Canfu dadansoddiad patrwm dwfn Loebach a Gilliland (2016a) o ymddygiadau arferol plant yn y gymdogaeth tra bo patrymau chwarae plant yn newid o ddydd i ddydd, cafodd bron i hanner o blant eu categoreiddio fel cael profiad dan do'n bennaf, gyda thraean arall yn treulio amser dan do yn rheolaidd, ond dim ond 10% yn treulio'r un faint o'u hamser hamdden dyddiol y tu allan ac o dan do. Roedd y plant a astudiwyd yn ferched at ei gilydd ac yn byw mewn dwy ardal o statws economaidd-gymdeithasol isel yn London, Canada. Roedd rhai plant oedd, er gwaethaf bod â rhyddid i chwarae'r tu allan, yn dal i ddewis aros i mewn, gydag atyniad technoleg ddigidol yn apelio mwy iddynt na'r amgylchedd awyr agored. Fodd bynnag, canfuwyd bod gan y rheini oedd ag 'elfen awyr agored gref i'w patrwm gweithgarwch arferol' (Loebach a Gilliland, 2016a, td. 580) lefelau is o amser sgrîn, amserlenni ar ôl ysgol cymharol ddistrwythur a lefelau uwch o ryddid i symud a chaniatâd rhieni i gael mynediad i gyrchfannau lleol heb oedolyn i'w hebrwng. Roedd y plant hyn hefyd yn ystyried bod cyfanswm ac ystod ehangach o fforddiannau i chwarae yn eu cymdogaeth leol (Loebach a Gilliland, 2016a), gan dystio y gall plant sy'n chwarae'r tu allan ganfod mannau i chwarae a theimlo'n fwy positif am eu gallu i chwarae'r tu allan.

Tra cafodd cymdogaethau'r plant hyn eu diffinio gan 'ffiniau morffolegol pendant' (Loebach a Gilliland, 2016a, td. 584) fel ffyrdd, roeddent hefyd yn ardaloedd daearyddol cymharol fawr y gallai'r plant grwydro drostynt ac yn ymgorffori ystod amrywiol o fforddiannau ar gyfer chwarae yn agos iawn i gartrefi'r plant, oedd yn golygu nad oedd rhaid i blant lywio trwy'r heriau sy'n gysylltiedig â ffyrdd mawr i gael mynediad i'r cyfleoedd hyn. Roedd y cymdogaethau hyn hefyd yn cynnwys llwybrau di-draffig neu draffig isel i gyrchfannau lleol, ac roedd gan y plant ffrindiau oedd yn byw gerllaw, oedd yn cynyddu atyniad chwarae'r tu allan, yn ogystal â gwella canfyddiadau rhieni ynghylch diogelwch (Loebach a Gilliland, 2016a).

Mewn cyferbyniad, disgrifiwyd micro-gymdogaethau plant oedd, yn bennaf, yn treulio eu hamser hamdden dan do fel 'ynysoedd preswyl' (Loebach a Gilliland, 2016a, td. 581), ardaloedd daearyddol llai o faint wedi'u hamgylchynu'n nes gan rwystrau sylweddol, fel ffyrdd mawr. 'Doedd gan y plant hyn fawr ddim amser rhydd neu roeddent ond yn sylwi ar a defnyddio ychydig o fforddiannau yn eu cymdogaethau lleol allai fod yn drech nag apêl y cyfryngau digidol. Roeddent hefyd yn dueddol o fod â llai o ryddid i symud ac yn cael mynediad i lai o fannau heb oedolyn i'w hebrwng.

Dynodwyd asedau cefnogol a dryslyd tebyg mewn astudiaeth gan Wales *et al*. (2021) o grŵp o blant 10 ac 11 mlwydd oed, oedd i gyd yn mynychu'r un ysgol, mewn cymuned faestrefol yn ne Sweden, cymuned oedd yn y gorffennol wedi ei dynodi fel lle ble roedd plant yn arddangos lefelau uchel iawn o weithgarwch corfforol a chwarae gyda ffrindiau (Johansson *et al*., 2011). Wedi ei hastudio'n flaenorol gan Johansson *et al*. (2011) a Jansson *et al*. (2016), mae'r gymuned yn Staffanstorp, cytref drefol o oddeutu 30,000 o bobol, wedi ei dylunio gyda lonydd glas, llwybrau seiclo a llwybrau cerdded sy'n gwahanu beicwyr a cherddwyr oddi wrth y traffig, ac yn ymgorffori natur a gwylltir yn ogystal â pharciau a chyfleusterau chwaraeon a hamdden hygyrch. Yma, er gwaethaf tueddiadau cyffredinol o ran dirywiad yn symudedd annibynnol plant, roedd 78% o blant 10 mlwydd oed yn seiclo'n annibynnol neu gyda ffrindiau i weithgareddau hamdden ac adloniant, cyfleoedd chwarae'n rhydd

ac ar gyfer gwneud negesau (Johansson *et al*., 2011). O ganlyniad i'r rhyddid i symud a fforddiwyd iddynt, roedd y plant wedi datblygu dealltwriaeth fanwl am eu cymuned, gan arwain yr ymchwilwyr trwy 'rwydwaith o bobl a lleoedd' (Wales *et al*., 2021, td. 188) oedd yn cyflawni dymuniadau'r plant am chwarae a chymdeithasoldeb. Roedd hyn yn cynnwys 'lliaws o fforddiannau (oedd yn) ymddangos fel pe baent yn megino brwdfrydedd y plant i fod y tu allan' (Wales *et al*., 2021, td. 188). Roedd y plant yn gallu disgrifio ystod o wahanol leoedd ble byddent yn chwarae gwahanol bethau, ar wahanol adegau o'r flwyddyn, o ardaloedd chwarae dynodedig a mannau gwyrdd, i 'lecynnau oedd heb eu rheoli ar gyrion y gymuned' (Wales *et al*., 2021, td. 188); roedd y rhain yn fannau y gallai'r plant eu meddiannu a'u newid. Roedd bod gyda ffrindiau, a'u nod gyffredin o gael hwyl, yn datgloi potensial y gofodau hyn, gan alluogi plant i chwarae mewn mwy o ffyrdd, yn cynnwys troi llecynnau dychrynllyd yn bosibiliadau ar gyfer antur (Jansson *et al*., 2016; Wales *et al*., 2021). Fe wnaeth yr ymagwedd dorfol hon tuag at chwarae'r tu allan, unwaith eto, helpu plant a rhieni i oresgyn pryderon ynghylch diogelwch yn y fro gyhoeddus. Mae'n bwysig nodi bod hyd eu hamser yn byw yn yr ardal wedi codi fel ffactor bwysig, gyda'r rheini oedd yn llai cyfarwydd â'r gymuned yn ansicr ynghylch sut i deithio o amgylch ac, o ganlyniad, yn mentro allan yn llai aml (Wales *et al*., 2021).

'Mae'r canlyniadau'n disgrifio sut mae eu symudedd annibynnol yn tyfu o'u cyd-ymrwymiad i chwarae a chymdeithasu mewn proses gynulliadol sy'n ehangu ar eu profiadau o'r amgylchedd lleol i ffurfio clytwaith cytûn o bobl, lleoedd ac arferion sy'n cyflawni eu hanghenion ei gilydd' (Wales *et al*., 2021, td. 184).

Adroddodd yr ymchwilwyr sut yr oedd cyfryngiad y plant yn ymddangos fel pe bae'n cael ei arddangos wrth iddynt gerdded trwy'r gymuned, gyda thystiolaeth o chwarae plant i'w ganfod ar ffurf lluniau sialc, cuddfannau a thai pen coed, a 'rhwydi pêl-droed a phêl-fasged preifat wedi'u gadael i sefyll mewn ardaloedd cyhoeddus' (Wales *et al*., 2021, td. 190). Un thema fynych mewn trafodaethau gyda phlant oedd eu hymdeimlad o ymlyniad i'r gymuned, gyda gweithredoedd y plant o godi llaw ar bobl eraill yn cael eu disgrifio fel dathliadau bychain o berthyn. Yn yr un modd, soniodd y plant eu bod yn teimlo bod ganddynt ryddid cyfle i grwydro ac archwilio'u cymdogaeth o gyn ieuenged â saith oed (Jansson *et al*., 2016).

Fodd bynnag, roedd gan blant bryderon hefyd oedd yn gysylltiedig â chynlluniau arfaethedig ar gyfer ehangu trefol yn yr ardal leol, gan gysyniadoli sut allai cynnydd mewn traffig, colli gofod gwyrdd ac ymdeimlad llai o gymuned erydu eu rhyddid i chwarae. Yn benodol, roedd pryderon y gallai cynlluniau i droi un o hoff ardaloedd y plant o ofod gwyrdd 'heb ei raglennu' yn barc mwy ffurfiol, fygwth 'chwalu ei hanfod fel lloches ar gyfer chwarae ac archwilio' (Wales *et al*., 2021, td. 192); a daeth yn amlwg yn ddiweddarach bod cyn-berchennog yr hyn a alwyd yn Goedwig Ysbrydion wedi bod yn rheoli'r gofod hwn yn weithredol fel y gallai plant chwarae yno ond ei fod, ers hynny, wedi ei werthu i ddatblygwyr (Wales *et al*., 2021).

Mae'r ddwy enghraifft hon yn atseinio gyda chanfyddiadau o ymchwil yng Nghymru mewn ardaloedd ble dynodwyd bod plant yn profi cyfleoedd digonol i chwarae. Mewn un gymuned wledig o'r fath, adroddodd plant oedd ym mlwyddyn olaf yr ysgol gynradd eu bod yn chwarae allan yn aml, gan adrodd rhestr o wahanol leoedd ble byddent yn cwrdd a chwarae.

'Mae'r cyfuniad o dair ardal chwarae ddynodedig wedi'u lleoli'n dda, wedi'u gosod mewn amgylchoedd mwy naturiol, yn cynnwys neu'n gyfagos i gyfleusterau chwaraeon ffurfiol, ynghyd â mân-nodweddion eraill trwy'r gymuned ac ardaloedd o wylltir sy'n agos at gartrefi, sydd i gyd yn hygyrch diolch i rwydwaith o lwybrau troed a phalmentydd ffurfiol ac anffurfiol, yn creu gwe gyfoethog ac amrywiol o gyfleoedd i chwarae' (Barclay a Tawil, 2018, td. 18).

Arweiniodd lleoliad, patrwm a thopograffeg y gymuned hefyd at drwch a chyflymder traffig cymharol isel, wnaeth arwain, ynghyd â hanes maith a diwylliant o chwarae'r tu allan ac ymdeimlad cryf o ddiogelwch cymunedol a fagwyd gan fod pobl yn adnabod ei gilydd, at ddiwylliant o oddefgarwch, ble roedd plant yn cael eu hannog i chwarae'r tu allan gyda'i gilydd. Fodd bynnag, yma eto, fel yn Wales *et al*. (2021), adroddodd un ferch oedd yn fwy newydd i'r gymuned, bellter crwydro llai a llai o hyder wrth lywio ei ffordd o gwmpas, er ei bod hithau hefyd yn disgwyl i hyn wella gydag amser.

Mae'r enghreifftiau uchod yn dangos pa mor gydblethedig a chyd-ddibynnol yw dylunio amgylcheddol, caniatâd rhieni, parodrwydd plant i chwarae'r tu allan ac argaeledd plant eraill i chwarae gyda nhw y tu hwnt i'r cartref, gan ddylanwadu mewn ffyrdd dychweliadol ar gyfanswm yr amser y bydd plant yn ei dreulio'r tu allan, eu rhyddid i symud a diwylliant o chwarae'r tu allan (Barclay a Tawil, 2016; Loebach a Gilliland, 2016a, 2016b). Mae Kyttä *et al*. (2012) yn archwilio sut all amrywiol rinweddau amgylchedd adeiledig greu'r amodau ar gyfer cyfeillgarwch plant gyda phlant ac arddegwyr eraill yn Turku, Y Ffindir, gan archwilio eu henghreifftiau lleoledig o hoff leoedd a'u gallu i deithio i'r rhain. Mae eu canfyddiadau'n ganlyniad i gyfuniad o dros 12,000 o fforddiannau cyd-destun penodol, wedi'u cyfuno â mesurau gwrthrychol o drwch trigolion ac adeiladau, a chyfanswm y mannau gwyrdd. Maent yn sefydlu, fel y gwnaeth Johansson *et al*. (2011), Jansson *et al*. (2016) a Wales *et al*. (2021), bod amgylcheddau trefol trwch canolig yn darparu nodweddion cyfeillgar at blant yn cynnwys y gallu i hybu mynediad annibynnol i fannau sy'n llawn ystyr ac amrywiaeth y fforddiannau sy'n dylanwadu ar fodlonrwydd plant. Pan fo'r fforddiannau hyn wedi'u lleoli mewn ardaloedd preswyl, mae hyn yn dynodi tebygolrwydd y bydd plant yn cael mynediad annibynnol iddynt, tra bo'r hyn ellid eu hystyried yn fforddiannau cyrchfan, sy'n aml wrth galon amgylcheddau trefol, yn debyg o ofyn am oedolyn i'w hebrwng. At hynny, er nad oedd argaeledd ardaloedd gwyrdd yn uniongyrchol gysylltiedig gyda symudedd annibynnol, roedd yn ymwneud â fforddiant emosiynol a'r tebygolrwydd bod mannau o'r fath yn hoff iawn gan blant.

Roedd y raddfa ganfyddedig hon o ddefnydd ynghyd â goruchwyliaeth anffurfiol o agosrwydd at gartrefi, cyfleusterau lleol ac adnabyddiaeth cymdeithasol-ofodol, yn ffocws hefyd i astudiaeth feintiol fanwl Marquet a Miralles-Guasch (2016) a brofodd gynnydd o hyd at 20% mewn gweithgarwch corfforol ymysg plant o gymdogaethau y gellid eu cerdded a ble roedd cael mynediad i wasanaethau lleol fel siopau a chaffis yn haws iddynt trwy gerdded. Roedd plant o ardaloedd ble roedd maint cartref unigol yn fwy, y pellter i'r siopau, caffis a gwasanaethau'n fwy a ble roedd y gymdogaeth agos yn fwy maestrefol neu'n gyfuniad trefol a diwydiannol, yn llai tebygol o gerdded at eu dibenion teithio bob dydd. Mae'r rhinweddau cymdogaeth sylfaenol hyn wedi'u cydnabod ers amser, er enghraifft syniad Jane Jacobs (1961, td. 35) o 'lygaid ar y stryd', yr ymdeimlad a gynhyrchir ble fo ffurf drefol a dyluniad pensaernïol cymdogaeth yn hyrwyddo rhyngweithio ymysg trigolion ac yn darparu ar gyfer goruchwyliaeth anffurfiol ac ymdeimlad o ddiogelwch cymunedol.

Fel y mae Barclay a Tawil (2016) yn arsylwi yn Asesiad Digonolrwydd Chwarae 2016 Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, mae caniatâd a dyluniad amgylcheddol yn ymddangos fel pe baent yn gyd-ddibynnol: ble ceir mwy o nifer ac amrywiaeth o fannau chwaraeadwy, mae'n ymddangos bod llai o drafferthion yn gysylltiedig gyda dadlau dros natur y gofod, gan leihau tensiynau cymunedol a chynyddu hyder rhieni, gan arwain at weld plant yn derbyn mwy o ryddid i archwilio a gwneud defnydd o'r adnoddau amgylcheddol sydd ar gael. Yn Wrecsam, roedd cymunedau ble roedd y mwyafrif o'r plant yn adrodd am fodlonrwydd uchel gyda'u cyfleoedd i chwarae'n cael eu nodweddu gan nifer o ardaloedd chwarae dynodedig heb eu staffio, a nodwyd oedd yn bwysig i ymdeimlad plant o ddigonolrwydd ond hefyd rieni'n rhoi caniatâd i'w plant chwarae'r tu allan. Fodd bynnag, roedd plant yn y cymunedau hyn yn siarad hefyd am lu o ofodau nas dynodwyd yr oeddent yn eu meddiannu ar gyfer chwarae, gan awgrymu bod angen cynnig llawer ehangach na ellir ei ddarparu gan ddarpariaeth ddynodedig yn unig, ond bod darpariaeth ddynodedig yn chwarae rôl bwysig (Barclay a Tawil, 2016; Lester a Russell, 2014a).

Yr hyn sy'n ymddangos o'r astudiaethau lluosog hyn yw rhyngddibyniaeth yr hyn mae Arup (2017) yn cyfeirio ato fel 'isadeiledd plant' a 'rhyddid bob dydd'. Gall y rhain gynnwys amrywiaeth o ofodau (wedi eu cynllunio a heb raglen, bach a mawr, gwastad neu wedi'u tirlunio, adeiledig neu naturiol, sefydlog neu hyblyg); nodweddion chwaraeadwy (er enghraifft, waliau isel, mannau cuddio, twmpathau); plannu ar gyfer chwarae (llwyni a choed);

cysylltiadau rhwng mannau chwaraeadwy; a chynnal a chadw deallus (er enghraifft cydnabod gwerth glaswellt sydd newydd ei dorri, dail marw, bylchau mewn cloddiau, coed wedi cwympo, pyllau dŵr a mwd) (Barclay a Tawil, 2016). Mae gallu cael mynediad i'r gofodau hyn yn gofyn am lwybrau di-draffig neu draffig isel a dim ffyrdd mawr i'w croesi (Loebach a Gilliland, 2016a, 2016b). Mae hefyd yn galw am gael ffrindiau gerllaw (Play England, 2023), caniatâd rhieni (Loebach a Gilliland, 2016a, 2016b), absenoldeb bygythiadau oddi wrth bobl eraill a'u gweithredoedd (Barclay a Tawil, 2021; Beetham *et al*., 2019; Dias a Whitaker, 2013; Gerlach *et al*., 2019; Giles *et al*., 2019; Goff *et al*., 2014; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Pinckney *et al*., 2019; von Benzon, 2017; Witten *et al*., 2019) a diwylliant ble mae chwarae'r tu allan yn cael ei ystyried yn normal (Barclay a Tawil, 2021; Lester a Russell, 2013; Wales *et al*., 2021). Nid yw'r nodweddion hyn yn gweithredu ar eu pen eu hunain. Yn gryno, mae'r gallu i chwarae'r tu allan yn codi o berthnasau ymysg adnoddau amgylcheddol digonol a'r gallu i gael mynediad iddynt.

4.4 Chwarae'n ystod y pandemig

Ym mis Mawrth 2020, cyhoeddodd llywodraeth y DU a'r llywodraethau datganoledig gyfnod clo cenedlaethol mewn ymateb i'r pandemig COVID-19. Fe wnaeth y cyfnodau clo gynnwys gofyn i bobl weithio gartref ble roedd hynny'n bosibl, cau ysgolion (i bawb heblaw am nifer fechan o blant), cyfleusterau hamdden (yn cynnwys meysydd chwarae plant), sefydliadau lletygarwch a siopau dianghenraid. Nid oedd hawl gan bobl i gymysgu'n gymdeithasol y tu allan i'w haelwyd bersonol, er y caniatawyd ymarfer corff y tu allan yn ddyddiol, a'i annog hefyd i ryw raddau (Holt a Murray, 2021). Dros y ddwy flynedd ganlynol cafwyd dau gyfnod clo cenedlaethol pellach a llu o fesurau lliniaru eraill i reoli lledaeniad y firws (Institute for Government, 2021), er bod y rhain wedi digwydd yn wahanol ar draws y gwledydd datganoledig. Fe wnaeth Llywodraeth Cymru gydnabod yn groyw bwysigrwydd chwarae i blant, er enghraifft yn eu canllawiau ar ailagor meysydd chwarae plant (Llywodraeth Cymru, 2020g).

Nododd grwpiau eiriol dros blant bod plant yn cael eu heffeithio'n anghyfartal gan fesurau lliniaru llywodraethau, gyda'r Cenhedloedd Unedig (2020, td. 2) yn dweud bod perygl iddynt fod ymhlith dioddefwyr pennaf y pandemig (gweler hefyd BBC Plant Mewn Angen, 2020; Cymdeithas y Plant, 2020; Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Blentyndod Ffit ac Iach, 2021). O ran chwarae plant, fe wnaeth y mesurau rheoli brys hyn ad-drefnu'n sylweddol y mwyafrif o ddaearyddiaethau bob dydd plant, gan arwain at newid dramatig o ran ble, pryd, sut a gyda phwy y byddai chwarae'n digwydd, gan osod cyfyngiadau digynsail ar allu plant i gwrdd a chwarae gyda ffrindiau (Andres *et al*., 2023; Graber *et al*., 2021; Kourti *et al*., 2021; Mukherjee, 2021; Russell a Stenning, 2021, 2022). Fodd bynnag, fel y nododd Comisiynydd Plant Lloegr (2020, td. 2) nid oedd hon yn 'stori syml o drallod' yn unig. Er gwaetha'r cyfyngiadau hyn, fe wnaeth chwarae plant barhau (Weinstein, 2021), gyda nifer o adroddiadau'n codi am blant yn addasu a thrawsnewid eu patrymau chwarae mewn ymateb i amodau'r cyfnodau clo (Cowan *et al*., 2021; Graber *et al*., 2021; Mukherjee, 2021; Russell a Stenning, 2021, 2022).

Yn eu hadolygiad o 17 o astudiaethau o Ewrop a Gogledd America, canfu Kourti *et al*. (2021), yn gyffredinol, tra bo chwarae'r tu allan wedi gostwng yn ystod y pandemig, roedd chwarae dan do wedi cynyddu, gyda hyd yn oed mwy o ddibyniaeth ar dechnolegau digidol nag o'r blaen (Mukherjee, 2021). Creodd plant ffyrdd newydd o chwarae, gan gynnwys brodyr a chwiorydd a rhieni ble roedd hynny'n bosibl, yn ogystal â thrawsnewid ac ychwanegu at eu defnydd o ddyfeisiau digidol i gynnal cyswllt gyda ffrindiau a theulu (Kourti *et al*., 2021).

Yn 2020, ddau fis wedi i gyfyngiadau'r cyfnod clo gael eu cyflwyno gyntaf, cynhaliodd swyddfa Comisiynydd Plant Cymru ymgynghoriad pythefnos o hyd, wnaeth gynnwys 23,700 o blant wyth i ddeunaw oed. Ar draws pob oedran, adroddodd mwy na'u hanner bod ganddynt fwy o amser i chwarae neu ymlacio. Mae hyn yn awgrymu bod y gostyngiad mewn ymrwymiadau eraill (boed hynny'n gysylltiedig â'r ysgol, gwaith cartref, neu weithgareddau eraill) wedi rhyddhau amser ar gyfer chwarae i lawer ond nid i bob plentyn. Fodd bynnag, er y

casglwyd llawer o sylwadau cadarnhaol am dreulio mwy o amser gydag aelodau o'r teulu, 'methu treulio amser gyda ffrindiau' oedd y ffactor y cyfeiriodd plant ati amlaf pan ofynnwyd iddynt beth oedd yn effeithio ar sut yr oeddent yn teimlo o ganlyniad i'r rheolau 'aros adref' (Comisiynydd Plant Cymru, 2020). Pan ofynnwyd iddynt yr hyn oeddent yn ei fwynhau fwyaf wrth chwarae, roedd ymatebion yn cynnwys cael cyfle i anghofio am y pandemig a mwynhau mwy o ryddid (ymateb sy'n ymddangos fel pe bae'n groes i fesurau cyfyngol y pandemig ond sydd, efallai, yn ddadlennol o ran profiadau personol y plant o fywyd mewn cyfnodau mwy arferol). Ynghyd ag ymatebion poblogaidd am ddarllen, gwylio'r teledu a threulio amser gyda'r teulu, roedd ymatebion eraill gan blant hŷn yn cynnwys ymarfer corff, chwarae cerddoriaeth, ysgrifennu, creu fideos TikTok, codio, pobi, pampro, rhedeg sianel YouTube neu hyd yn oed greu busnes (Comisiynydd Plant Cymru, 2020), sy'n awgrymu bod rhai plant wedi gallu buddsoddi mwy o amser mewn bod yn greadigol (Cowan *et al*., 2021). Adroddodd rhieni hefyd eu bod yn gwerthfawrogi'r amser ychwanegol y gallent ei dreulio gyda'u plant (Kourti *et al*., 2020).

Ers cyfnod cynnar y pandemig cafwyd hefyd hanesion am chwarae plant yn ymgorffori cyfeiriadau at y firws (Cowan *et al*., 2021; Kourti *et al*., 2021), ffenomen sy'n adlewyrchu adroddiadau traddodiadol am chwarae plant mewn achosion o bandemig blaenorol ac ar adegau eraill o argyfwng ac adfyd (Graber *et al*., 2021). Yn y cyd-destun mwy modern hwn, roedd enghreifftiau'n cynnwys gemau tic Covid mewn ysgolion (cyn y cyfnodau clo), te parti i deganau gan gadw pellter cymdeithasol ac adeiladu 'clinic coronafeirws' yn Minecraft, y gêm fideo creu bydoedd (Weinstein, 2021; Cowan *et al*., 2021). Ar yr un pryd, roedd y diffyg cyfleoedd i chwarae'r tu allan yn ffocws ymgyrchoedd gan eiriolwyr dros chwarae (er enghraifft, Ferguson *et al*., 2021; PlayFirstUK, 2020; Stenning a Russell, 2020; Summer of Play campaign, 2021). Er hynny, cafodd profiadau o'r pandemig a'r mesurau lliniaru cysylltiedig eu profi'n wahanol iawn gan wahanol blant, gydag anghydraddoldebau oedd yn bodoli eisoes yn cael eu hamlygu fwyfwy. Adolygir y materion hyn yn fanylach yn adran 4.4.3.

4.4.1 Chwarae digidol yn ystod y pandemig

Roedd yr Arsyllfa Genedlaethol ar Brofiadau Chwarae Plant yn Ystod COVID-19 yn brosiect rhyngwladol 15-mis o hyd a arweiniwyd gan dîm rhyngddisgyblaethol o ymchwilwyr wedi'u lleoli yn y DU wnaeth archwilio effeithiau'r pandemig ar chwarae plant. Cynhaliwyd yr ymchwil ar-lein a chasglodd enghreifftiau o chwarae plant trwy gydol y pandemig. Roedd gan gyfranogwyr y dewis hefyd i lanlwytho ffeiliau cyfryngau atodol fel ffotograffau, darluniau, clipiau fideo a sain (Cowan *et al*., 2021). Tra'n cydnabod bod technolegau digidol eisoes 'â man canolog ym mywydau llawer o blant cyn y pandemig' (Cowan *et al*., 2021, td. 9), mae canfyddiadau o'r arsyllfa'n dangos cynnydd yn nefnydd plant o'r dyfeisiau hyn yn ystod eu chwarae yn y pandemig, casgliad a gefnogir gan astudiaethau eraill (Kourti, 2021).

'Mae'r canfyddiadau'n amlygu ffyrdd y gwnaeth chwarae digidol barhau, addasu, esblygu ac adlewyrchu profiadau a dealltwriaethau plant o'r pandemig. Mae'r astudiaeth yn datgelu cymhlethdod chwarae digidol a'i le ym mhlentyndodau digidol cyfoes, gan darfu ar gysyniadau syml ynghylch "amser sgrîn" a thanlinellu'r ffiniau cynyddol aneglur o amgylch arferion digidol ac annigidol' (Cowan *et al*., 2021, td. 8).

Mae cyfrifon am chwarae plant o'r arsyllfa'n cwmpasu ystod eang o oedrannau, gydag enghreifftiau'n digwydd ar-lein ac all-lein, yn ogystal â ffurfiau hybrid o chwarae ar sgrîn ac all sgrîn (Weinstein, 2021). Roedd Minecraft a Roblox yn hynod o boblogaidd, gyda phlant yn cwrdd â ffrindiau yn y bydoedd rhithiol hyn. Roedd rhai o'r cyfarfyddiadau hyn yn cynnwys dim ond un neu ddau o ffrindiau ond roedd eraill yn cynnwys grwpiau mwy o gyfeillion yn chwarae gemau fel Among Us (Cowan *et al*., 2021). Ceir adroddiadau hefyd am chwarae gemau digidol yn cael ei fwynhau fel gweithgaredd teuluol yn cwmpasu'r cenedlaethau gydag enghreifftiau'n cynnwys Mario Cart a Just Dance (Cowan *et al*., 2021), sy'n dynodi bod o leiaf rywfaint o ddefnydd plant o sgriniau'n cynnwys gweithgarwch corfforol (Kourti, 2021). Roedd neiniau a theidiau a mamgu-od a thad-cuod yn cael eu cynnwys hefyd, yn chwarae gemau bwrdd, neu hyd yn oed chwarae cuddio, gyda'u hwyrion dros Zoom (Cowan

et al., 2021). Trawsnewidiodd plant eu defnydd o dechnolegau digidol mewn ymateb i gyfyngiadau'r cyfnod clo. Roedd enghreifftiau'n cynnwys defnyddio meddalwedd fideo-gynadledda i chwarae gydag eraill dros bellter maith, ac mewn rhai achosion ddefnyddio nifer o ddyfeisiau i weld ei gilydd ar yr un pryd â chwarae gemau ar-lein (Kourti, 2021). Defnyddiwyd dyfeisiau digidol hefyd ar gyfer gwylio'r teledu a ffilmiau, i ffrydio gwasanaethau fel Netflix a chynnwys ar YouTube, gyda rhywfaint o hyn eto'n brofiadau a rannwyd gyda ffrindiau ac aelodau o'r teulu gan ddefnyddio dulliau fel Zoom (Cowan *et al*., 2021). Mewn un enghraifft, gosododd un ferch 17 oed yn Nulyn gyfrifiadur ar fwrdd yn yr ardd flaen er mwyn rhannu noson ffilmiau, wedi ymbellhau'n gymdeithasol, gyda'i ffrind gorau (Barron ac Emmett, 2020b). Cafodd chwarae gyda thechnolegau digidol yn ystod y pandemig ei werthfawrogi gan blant yn ogystal ag oedolion, gan wneud cyfraniad cadarnhaol i'w hymdeimlad o les a'u helpu i gadw mewn cysylltiad gyda'u ffrindiau a'u teulu'n ystod y cyfnod clo (Cowan *et al*., 2021). Cafodd pwysigrwydd dyfeisiau digidol ei gydnabod gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), gan iddynt, yng nghyd-destun y pandemig, symud oddi wrth fynegi pryderon am amser sgrîn plant i'w argymell fel modd o helpu plant i gadw'n iach (Colvert, 2021; Kourti *et al*., 2021).

4.4.2 Chwarae'r tu allan yn ystod y pandemig

Ceir hefyd lu o enghreifftiau o chwarae nad oeddent yn cynnwys dyfeisiau digidol (Cowan *et al*., 2021) ac nid oedd pob elfen o chwarae plant wedi ei gyfyngu i fod dan do. Tyfodd gofodau trothwy, ac yn enwedig erddi preifat i'r rheini oedd ganddynt, yn bwysicach fyth yn ystod y pandemig (Barron ac Emmett, 2020b), yn yr un modd â pharthau pontio eraill yn agos i gartrefi pobl (Russell a Stenning, 2021, 2022; Stenning a Russell, 2020).

Yn y DU, fel mewn nifer o wledydd eraill, arweiniodd amodau'r cyfnodau clo at ostyngiad dramatig mewn traffig cerbydau modur, i lawr gymaint â 73% (Carrington, 2020) gyda gostyngiad cysylltiedig mewn llygredd aer (Stenning a Russell, 2020). Mewn ymateb, daeth plant a theuluoedd o hyd i ffyrdd chwareus i ail-feddiannu eu strydoedd lleol, gan greu cysylltiadau gyda phobl eraill (Russell a Stenning, 2021), tra'n cadw pellter cymdeithasol. Roedd hyn yn cynnwys plant yn defnyddio sialc ar y rhodfeydd, palmentydd a'r strydoedd y tu allan i'w cartrefi (Cowan *et al*., 2021) gan, mewn rhai achosion, adael ciwiau chwarae (fel llwybrau sialc) allan ar gyfer eraill oedd, yn eu tro, yn sbarduno cysylltiadau cymunedol rhwng y cenedlaethau (Russell a Stenning, 2020; Wilson, 2021). Roedd teuluoedd yn defnyddio'r strydoedd ar gyfer ymarfer corff, gan redeg a reidio ar hyd ffyrdd distawach (Russell a Stenning, 2021). Cafwyd adroddiadau gan fechgyn yn eu harddegau o Abertawe, am blant ac oedolion yn cyfethol maes parcio oedd wedi ei gau a'i droi, dros dro, yn barc sglefrio, beicio a sgwtio cymunedol (Chwarae Cymru, 2021 c).

Mae Russell a Stenning (2021) yn awgrymu, ar adeg ble roedd cyfleoedd ar gyfer cyswllt cymdeithasol a bod yn gorfforol wedi'u cyfyngu'n fawr, bod yr arferion chwareus hyn wedi galluogi cysylltu a chefnogi ein gilydd, gan gynhyrchu enydau ble roedd bywyd yn teimlo'n well. Mae'r enghreifftiau hyn yn cyflwyno cyfle i feddwl sut ellid ail-drefnu strydoedd yn ddiwylliannol ac yn ffisegol er mwyn cefnogi ffurfiau mwy amrywiol o symud a symudedd, yn ogystal â thalu sylw i strydoedd fel mannau ar gyfer 'oedi, chwarae a chysylltiad a sut y mae'r gweithgareddau eraill hyn yn cysylltu gyda materion sy'n ymwneud ag iechyd, lles a chyfiawnder gofodol' (Russell a Stenning, 2020, td. S197). Fe wnaeth y bechgyn yn Abertawe gydnabod bod eu parc sglefrio dros dro wedi eu helpu i ymdopi'n ystod y pandemig yn ogystal â datgelu gwerth posibl cael mannau ble gellir sglefrio a mynd ar feic yn ddigon agos fel y gallent gael mynediad iddynt ar eu liwt eu hunain (Chwarae Cymru, 2020c).

4.4.3 Anghydraddoldebau mewn cyfleoedd chwarae

Er hynny, nid oedd y fath enydau o gysylltu'n gyffredinol yn ystod y cyfnodau clo, a brofwyd yn wahanol iawn gan lawer o blant. Cafodd delweddau o enfysau mewn ffenestri a chysylltiadau chwareus anghydamserol eraill a alluogwyd gan y rhyngrwyd ar strydoedd preswyl fel gridiau sgots (*hopscotch*), llwybrau sialc, llwybrau tedi bêrs a mwy eu casglu a'u cynrychioli yn y cyfryngau fel 'arwyddion o obaith a symbolau o ysbryd cenedlaethol' (Mukherjee, 2021, td. 28). Fodd bynnag, roedd naratifau o'r fath yn amlwg yn dileu profiadau plant oedd fwy ar y cyrion (Mukherjee, 2021). Mae'n amlwg bod plant wedi cael profiadau cwbl wahanol o'r pandemig (Holt a Murray,

2021) ar draws gwahanol gymunedau (Green *et al*., 2022), gyda rhychwant eu cyfleoedd i chwarae eto'n dibynnu ar eu hamgylchoedd gofodol a materol.

Roedd llawer o blant yn teimlo'n unig ac wedi eu hynysu oddi wrth eu ffrindiau (Comisiynydd Plant Lloegr, 2020), ac fe brofodd eraill brofedigaeth, gofid a phryder (Comisiynydd Plant Cymru, 2020). Fe wnaeth y pandemig amlygu a dwysáu ymhellach anghydraddoldebau oedd yn bodoli eisoes (Green *et al*., 2022), gan effeithio'n anghyfartal ar y rheini oedd â llai o arian, y rheini oedd yn byw mewn llety gorlawn neu dros dro, lleiafrifoedd ethnig, a theuluoedd gyda phroblemau oedd yn gysylltiedig ag afiechyd meddwl neu broblemau cyffuriau ac alcohol (Holt a Murray, 2021) yn ogystal â'r rheini yr oedd eu gwaith yn cael ei ystyried yn hanfodol ac oedd felly ddim yn gallu bod ar ffyrlo neu weithio gartref, olygodd bod aros adref yn fraint (Gibson-Miller *et al*., 2022). Roedd hyn yn cynnwys risg uwch o farwolaeth ymysg grwpiau ethnig lleiafrifol ac mewn ardaloedd mwy economaidd ddifreintiedig, yn ogystal â mwy o risg heintiad ar aelwydydd incwm is, yn rhannol oherwydd bod yr oedolion yn gweithio gyda chleifion COVID-19 ac mewn rolau gwasanaethau cyhoeddus (Green *et al*., 2022).

Mae'r pandemig COVID-19 a'i gyfyngiadau a'i gyfleoedd cysylltiedig wedi amlygu'r cysylltiad rhwng tai ac iechyd, ac yn benodol bwysigrwydd cael mynediad i ddigon o ofod dan do a'r tu allan (Green *et al*., 2022), gyda diffyg gofod gardd yn cyfyngu'n ddifrifol ar allu plant i chwarae'r tu allan (Barron ac Emmett, 2020). Fe wnaeth y pandemig hefyd ailddatgan gwerth isadeiledd gwyrdd a'r buddiannau i bobl o gael mynediad rhwydd i fannau gwyrdd a glas. Mae dros 1.8 miliwn o deuluoedd yn y DU yn byw mewn llety gorlawn, gyda grwpiau ethnig lleiafrifol yn cael eu heffeithio'n anghyfartal. Yng Nghymru, mae hyn yn cynrychioli 5.5% o'r boblogaeth, gyda dros 3,600 o blant yn treulio'r cyfnodau clo mewn cartref gyda dim ond dwy ystafell (Green *et al*., 2022). Adroddir nad oes gan 8% o aelwydydd Prydain fynediad i ardd breifat, gyda theuluoedd tlotach a lleiafrifoedd ethnig mewn ardaloedd trefol unwaith eto'n cael eu heffeithio'n anghyfartal (Comisiynydd Plant Lloegr, 2020; Holt a Murray, 2021; Russell a Stenning, 2020). Yn ogystal, roedd ymweliadau â mannau gwyrdd yn ystod y pandemig yn fwy tebygol ar gyfer y rheini oedd yn byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (Green *et al*., 2022). At hynny, roedd anghydraddoldebau o ran mynediad i'r rhyngrwyd (oedd mor allweddol i lawer o ran cynnal cysylltiadau gyda theulu a ffrindiau), gydag amcangyfrif o 60,000 o blant un ar ddeg i ddeunaw oed ar hyd a lled y DU oedd heb fynediad i'r rhyngrwyd yn eu cartrefi (Comisiynydd Plant Lloegr, 2020).

Yn ogystal, treuliodd llawer o blant mewn llety dros dro'r cyfnodau clo'n rhannu un ystafell (Comisiynydd Plant Lloegr, 2020). Golygodd yr amodau byw ansawdd is hyn ei bod llawer yn anos i deuluoedd ymdopi'n ystod y cyfnodau clo (Cowie a Myers, 2020). Golygodd cynnydd sylweddol mewn cam-drin domestig a cham-drin plant yn ystod y cyfnod hwn, wnaeth unwaith eto effeithio'n anghyfartal ar deuluoedd oedd yn byw mewn sefyllfaoedd gorlawn (Holt a Murray, 2021), bod aros y tu mewn yn fwy peryglus i lawer o blant (Stenning a Russell, 2020). Fe wnaeth plant a ddynodwyd fel bod ganddynt 'anghenion addysgol arbennig ac anabledd' a'u teuluoedd hefyd brofi anawsterau penodol yn ystod y pandemig (Comisiynydd Plant Lloegr, 2020).

Yn anad dim, mae chwarae plant yn ystod y pandemig yn arddangos eu hangen i gysylltu a theimlo cysylltiad ac na ellir darparu ar gyfer hyn trwy dechnolegau digidol yn unig, er gwaethaf pa mor allweddol bwysig oedden nhw'n ystod y cyfnodau clo. Mae rhai'n awgrymu, yn y DU, bod yr effeithiau negyddol hyn o'r pandemig ar blant wedi'u dwysáu ymhellach yn ystod yr ail a'r trydydd cyfnod clo, ddigwyddodd yn ystod misoedd y gaeaf pan wnaeth y tywydd a'r tywyllwch gyfyngu ymhellach ar gyfleoedd plant i chwarae'r tu allan (Cowan *et al*., 2021). At hynny, mewn nifer o ffyrdd, mae patrymau chwarae plant yn ystod y pandemig yn cynrychioli dwysâd o dueddiadau oedd yn bodoli eisoes, gyda'r arfer o gyfyngu ar ddefnydd plant o ofodau preifat a chyhoeddus yn ddim byd newydd nac unigryw i'r pandemig COVID-19 (Barron ac Emmett, 2020).

4.5 Chwarae yn ac o amgylch y cartref

Wedi ystyried chwarae mewn trydydd lleoedd yn adran 4.3, mae'r adran hon yn dychwelyd at fframwaith Oldenburg (1989) i ystyried y cartref fel lle cyntaf. Cartrefi a gerddi'r plant eu hunain, a rhai eu ffrindiau, yw'r mannau mwyaf cyffredin a adroddir amdanynt ac yn aml iawn dyma'r hoff fannau ar gyfer chwarae (Dallimore, 2019, 2023; Dodd *et al*., 2021a; Kearns *et al*., 2016). Cartrefi, yn enwedig ar gyfer plant ifanc iawn, yw'r cyd-destun pennaf ar gyfer llawer o chwarae plant, gyda theithiau chwarae o gartrefi yn y DU'n datgelu tystiolaeth o chwarae plant ym mhob ystafell (Marsh *et al*., 2020). Yn wir, mae plant sy'n methu chwarae'r tu allan yn y fro gyhoeddus ehangach yn gosod pwyslais mawr ar wahanol ofodau o fewn y cartref, gan restru gwahanol ystafelloedd a gwahanol ddyfeisiau digidol fel mannau ble byddant yn chwarae (Barclay a Tawil, 2021). I lawer o blant, mae'r 'cartref' yn cynnwys gofod preifat dan do a'r tu allan, fel iardiau a gerddi cefn, yn ogystal â gofodau trothwy lled-breifat cysylltiedig, fel gerddi ffrynt, rhodfeydd, cyrtiau, cynteddau fflatiau, coridorau, tyllau grisiau a meysydd parcio (Kearns *et al*., 2016).

Er bod llawer o blant yn y byd lleiafrifol yn treulio llawer o'u hamser y tu allan i oriau ysgol yn chwarae'r tu mewn neu'r tu allan i'w cartrefi (Adcock, 2016; Bacon, 2018), yn gyffredinol, ceir llai o ymchwil ar arferion chwarae domestig plant o'i gymharu ag astudiaethau sy'n archwilio chwarae plant yn y fro gyhoeddus neu yn sefydliadau annomestig plentyndod (Adcock, 2016; Lincoln, 2016; Meire, 2007; Woodyer a Carter, 2020). Mae llawer o hyn yn ymwneud â'r ffaith bod cartrefi pobl yn cael eu hystyried fel gofod preifat, gydag anawsterau moesegol ac ymarferol i ymchwilwyr o ran ennill mynediad iddynt (Adcock, 2016; Lincoln, 2016).

Yn y byd lleiafrifol, ac mewn cyferbyniad â mannau eraill ble bydd plant yn chwarae, mae'r cartref wedi ei 'glymu'n agos gyda syniadau o breifatrwydd' (Adcock, 2016, td. 407). Trwy ddelfrydu'r byd domestig, mae cartrefi'n tueddu i gael eu hystyried fel mannau o ddiogelwch, wedi eu gwarchod rhag risgiau ymddangosiadol y fro gyhoeddus gan rwystrau ffisegol yn cynnwys drysau, cloeon, waliau, ffensys, gatiau, plannu trwchus a nodweddion diogelwch eraill (Adcock, 2016, yn dyfynnu Gregson, 2007). Er ei bod yn hollbresennol, gellir herio barn o'r fath ar o leiaf ddau gyfrif. Y cyntaf yw nad yw'r cartref yn fan diogel ar gyfer pob plentyn (Wilson, 2015, a gweler isod). Yr ail yw bod dylanwadau allanol ar amgylchedd y cartref 'yn cwestiynu a phroblemu neilltuo'r cartref fel gofod neu safle ffiniedig, ar wahân' (Woodyer a Carter, 2020, td. 1051). Er hynny, gall cartrefi ddarparu llawer o blant gydag ymdeimlad o berchenogaeth a chynefindra, rhywle i 'fod yn nhw eu hunain' draw o olwg y cyhoedd (Adcock, 2016; Harden *et al*., 2013). Tra bo'r cartref yn dal, ar y cyfan, i gael ei reoleiddio a'i reoli gan oedolion, mae cymariaethau rhwng profiadau plant adref, yn yr ysgol ac mewn lleoliadau gofal plant yn awgrymu mai adref y mae plant yn debyg o brofi ymdeimlad cryfach o annibyniaeth, gan negodi perthnasau plant-oedolion a rhannu defnydd o ofod (Bacon, 2018; Harden *et al*., 2013), ac mae'r rhain yn elfennau o les y gallai plant eu cael yn anodd i'w atgynhyrchu mewn mannau eraill (Harden *et al*., 2013).

Gellir olrhain y tueddiad tuag at dreulio mwy o amser yn chwarae yn ac o amgylch y cartref yn ôl i chwyldro diwydiannol dechrau'r bedwaredd ganrif ar bymtheg, gyda bro gyhoeddus cyflogaeth yn cael ei strwythuro fwyfwy fel bod ar wahân i ofod domestig y cartref, gyda'r cyntaf yn cael ei reoli'n draddodiadol gan ddynion a'r olaf wedi ei fwriadu ar gyfer menywod (Adcock, 2016). O ganlyniad i hyn, 'daeth y cartref yn lloches breifat yn erbyn gwirioneddau masgynhyrchu a symudodd y ffocws oddi wrth allu cynhyrchiol plant yn y fro gyhoeddus i'w doniau fel defnyddwyr o fewn y cartref' (Loebenberg, 2013, td. 118). Tra bo'r ddynameg rhwng y rhywiau wedi newid rhyw ychydig, nid yw'r rhai o ran cenedlaethau wedi newid, ac mae'r 'ddelfryd ddomestig fodern' yn parhau, ac mae dal ddisgwyl i gartrefi preifat ddarparu plant gyda lloches ddiogel, sy'n llawn gofal a chysur (Adcock, 2016).Mae'r delfrydau domestig hyn wedi'u hatgyfnerthu ymhellach gan bryderon cynyddol ynghylch gwendid (neu ddiofalwch) plant yn y fro gyhoeddus (Adcock, 2016), gyda symudiad sylweddol ym mhatrymau chwarae plant o amser a dreuliwyd y tu hwnt i'r cartref i'r tu mewn iddo, ddigwyddodd yn bennaf yn ystod ail hanner yr ugeinfed ganrif (Cowman, 2017; Lincoln, 2016; Shaw *et al*., 2012). Mae Karsten (2005), gan ddefnyddio tair astudiaeth achos yn Amsterdam, yn dangos sut y trawsnewidiodd cynnydd cyflym mewn ceir, yn gyfochrog â gostyngiad dramatig yn y nifer o blant (yn enwedig rhwng 1950 a 1975), y gofod oedd ar gael ar gyfer plant. O ganlyniad, tyfodd cartrefi preifat, yn hytrach na strydoedd cyhoeddus, i fod yn 'brif leoliad profiad gofodol plentyn'

(Loebenberg, 2013, td. 118). Mewn ymateb, buddsoddodd rhieni mewn teganau a thechnolegau cyfryngau wedi'u hanelu at ddarparu ar gyfer chwarae plant yn y cartref (Lincoln, 2016), a ddaeth gyda chynnydd cyfochrog mewn nwyddau traul wedi'u targedu at blant (Cowman, 2017).

Fel gydag unrhyw dueddiad ym mhatrymau chwarae plant, mae cyffredinoliadau am chwarae yn y cartref yn cymylu bywydau'r rheini nad yw eu cartrefi'n ddiogel, yn cynnwys y rheini sy'n byw gyda thrais domestig, camdriniaeth ac esgeulustod (Chanmugam, 2017), er i rai, mae ystafelloedd gwely'n darparu rhywfaint o ddihangfa (Bacon, 2018). Mae'n bosibl hefyd y bydd rhaid i blant sy'n byw oddi cartref ymddwyn yn wahanol er mwyn ffitio i mewn, er enghraifft y rheini mewn ysgolion preswyl, ble gallai bod yn berchen ar degan meddal fod yn risg, yn ogystal ag o bosibl golli allan ar gysuron cartref fel cwtsh a chusan a stori cyn cysgu (Jones, 2018), neu blant sy'n byw mewn lloches i'r digartref ble mae cyfyngiadau ar chwarae mewn coridorau'n golygu bod teuluoedd yn cael eu cyfyngu i un ystafell (Russell *et al*., 2019), neu blant sy'n ofalwyr ifainc, y gallai eu cyfrifoldebau gofalu effeithio ar eu hamser i chwarae (Tawil a Barclay, 2021). Mae perthnasau rhiant-plentyn a dynameg teuluol yn ffurfio chwarae plant yn y cartref mewn ffyrdd sy'n aml yn dibynnu ar oedran (Bacon, 2018).

4.5.1 Magu plant a chwarae

Tra bo'r cartref yn gyd-destun pennaf ar gyfer llawer o chwarae plant, ac y gall plant gael dylanwad sylweddol ar arferion y teulu a'r defnydd o ofod o fewn y cartref, mae cartrefi hefyd yn dal i fod yn amgylcheddau a reolir yn bennaf gan oedolion (Bacon, 2018; Marsh *et al*., 2020). Yn wir, fel yr awgryma Harden *et al*. (2013, td. 301), 'gall y cartref, o'r herwydd, gael ei ystyried fel y cynrychioliad gofodol o fath o ofal rhiant'. Mae plant yn dibynnu ar oedolion i ddarparu cartref ar eu cyfer, gyda rhieni a gofalwyr yn llunio cyfleoedd plant i chwarae'n uniongyrchol ac yn anuniongyrchol, a hynny yn y cartref a'r tu hwnt (Foy-Phillips a Lloyd-Evans, 2011; Pynn *et al*., 2019). Mae dylanwadau uniongyrchol yn cynnwys i ba raddau y bydd rhieni a gofalwyr yn chwarae gyda'r plant (Marsh *et al*., 2020), yr adnoddau materol y byddant yn eu darparu ar gyfer eu plant (Arnold *et al*., 2012; Cowman, 2017; Klemenović, 2014), y mannau y byddant yn mynd a'u plant iddynt (Durko a Petrick, 2013; Fountain *et al*., 2013; Larson, 2013; McCabe *et al*., 2010), a'r cyfleoedd y byddant yn eu trefnu i blant chwarae gyda'i gilydd (Mose, 2016). Mae dylanwadau rhieni mwy anuniongyrchol yn cynnwys ble mae plant yn byw, pa ysgol y maent yn ei mynychu, a pha weithgareddau y tu allan i'r ysgol y maent yn cymryd rhan ynddynt, mewn ffyrdd sy'n gwahaniaethu'n ôl dosbarth, hil a rhywedd (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Katz, 2018, 2019).

Y ddelfryd 'magu plant yn dda'

Mae agweddau ac ymagweddau rhieni tuag at chwarae plant yn cael eu dylanwadu gan yr hyn y maent yn ei hystyried sy'n ffordd dda o fagu plant (Lee *et al*., 2015). Yn union fel y mae amodau cyfoes yn ffurfio amrywiol blentyndodau (Karsten, 2005; Loebach a Gilliand, 2016a, 2016b), felly y mae gwahanol arddulliau magu plant wedi ymddangos. Mae'r ddelfryd magu plant yn dda yn cyfeirio at ffyrdd ideolegol, eang ble gall cymunedau a chymdeithasau penodol siapio rolau rhieni wrth ofalu am blant a'r hyn y mae rhieni'n ei ddeall o ran disgwyliadau cymdeithasol ar gyfer eu rhianta (Holt *et al*., 2015, 2016; Pynn *et al*., 2019). Gyda'r twf mewn gosod y plentyn yn y canol a welir mewn bywyd teuluol cyfoes, mae arferion magu plant yn cael eu dylanwadu fwyfwy gan yr hyn a ystyrir sydd orau ar gyfer y plant, gydag awydd mawr ymysg y mwyafrif o rieni i blant fod yn hapus ac iach, yn awr ac i'r dyfodol (Irwin ac Elley, 2011). Mae hyn yn cynnwys talu sylw i farn plant, gydag arferion magu plant cyfoes yn aml yn codi trwy broses barhaus o negodi rhwng rhieni a phlant (Holloway, 2014).

Mae delfrydau magu plant yn newid dros amser ac adroddir yn aml eu bod yn cael eu gwahaniaethu gan statws economaidd-gymdeithasol (Lee *et al*., 2015). Fodd bynnag, mae eraill wedi dadlau efallai bod y gwahaniaethau hyn yn ymwneud llai â'r hyn y mae rhieni'n ei ddeall sy'n bwysig a mwy i wneud gyda'r hyn y gallant ei ddarparu ar gyfer eu plant, o ystyried yr adnoddau materol sydd ar gael iddynt (Katz, 2018, 2019; Vincent a Maxwell, 2016). Er enghraifft, yng nghyd-destun plant sy'n mynychu gweithgareddau ar ôl ysgol wedi'u trefnu, efallai bod gan gyfranogiad plant mewn gweithgareddau o'r fath fwy i'w wneud ag adnoddau ariannol na gwahanol syniadau am yr hyn sy'n dda i blant (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Marsh *et al*., 2020; Vincent a Maxwell, 2016). At hynny,

ceir amrywiaeth o ran dulliau magu plant o fewn, yn ogystal ag ar draws dosbarth (Irwin ac Elley, 2011). Fodd bynnag, mae'r delfrydau 'magu plant yn dda' ddaw i ddominyddu yn aml yn rhai a gynhyrchir ac a dragwyddolir 'trwy luniadau normadol teuluoedd gwyn, dosbarth canol, dau riant' (Foy-Phillips a Lloyd-Evans, 2011, td. 381; gweler hefyd Visser *et al*., 2015), gyda'r dybiaeth dawel ychwanegol y bydd y rhieni hyn yn heterorywiol hefyd (Sotevik *et al*., 2019).

Mewn cyd-destunau byd lleiafrifol cyfoes, mae delfrydau ynghylch yr hyn sy'n cyfrif fel 'magu plant yn dda' yn gynyddol gynnwys 'goruchwyliaeth dda', sy'n golygu gwybod yr hyn y mae plant yn ei wneud trwy'r amser (Jelleyman *et al*., 2019), gyda hyrwyddo iechyd a ffitrwydd plant hefyd yn tyfu'n nodwedd bwysig o'r hyn a ystyrir yn 'fagu plant yn dda' (Mainland *et al*., 2017). Mae disgwyl i lawer o rieni 'ymgolli'n emosiynol a chael eu bodloni'n bersonol trwy ddod yn rhiant' (Mainland *et al*., 2017, td. 86). Mae rhaid deall y symudiad hwn tuag at ffurfiau mwy dwys o fagu plant o fewn hinsawdd o bryderon cynyddol ynghylch diogelwch plant, ble mae rhieni'n 'cael eu dal yn gyfrifol am bob agwedd o ddatblygiad (a diogelwch) eu plant' (Rixon *et al*., 2019, td. 627) yn gynyddol. O ganlyniad, gosodir mwy o bwyslais ar gyfranogaeth rhieni ym mywydau chwarae plant a disgwyliad cynyddol y bydd plant yn cyfranogi mewn gweithgareddau a oruchwylir gan oedolyn y tu hwnt i addysg ffurfiol (Pynn *et al*., 2019).

Mae'r disgyrsiau trechol hyn o risg yn ystod plentyndod a lluniadau cysylltiedig 'magu plant yn dda' yn siapio arferion magu plant hyd yn oed pan gânt eu beirniadu, eu gwrthsefyll a'u gwrthwynebu (Mainland *et al*., 2017). Mae normaleiddio rhianta dwys yn golygu bod lefelau is o gyfranogiad a goruchwyliaeth gan rieni yn arwydd o 'fagu plant yn wael', gan adael rhieni sydd ddim yn fodlon nac yn abl i gyfranogi mewn arferion o'r fath mewn perygl o gael eu hystyried yn ddiffygiol (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Pynn *et al*., 2019; Vincent a Maxwell, 2019). Trwy'r 'aralleiddio' hwn, gall rhieni ailddatgan eu hymdeimlad eu hunain o fod yn 'riant da'. Fodd bynnag, mae hyn yn cyfeirio hefyd at wleidyddoli cynyddol magu plant a'r ffyrdd y gallai grymoedd gwleidyddol pwerus anelu i siapio a thragwyddoli delfrydau magu plant penodol (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Katz, 2018, 2019), gyda llawer o lywodraethau'n ystyried 'arferion dosbarth canol fel ymgorfforiad "magu plant yn dda" y mae rhaid i'r tlawd lynu ato' (Visser *et al*., 2015, td. 119). Er enghraifft, mae uniongrededd neoryddfrydol llywodraeth y DU (sydd â'u holl fryd ar ddefnyddioldeb economaidd dinasyddion) wedi creu hinsawdd polisi sy'n pwysleisio cyfrifoldeb yr unigolyn am lwybr bywyd person (Vincent a Maxwell, 2016). Fel rhan o hyn, caiff rhieni eu dal yn gyfrifol am ddatblygiad gweithredol plant a'u llwyddiant cyffredinol yn ystod eu bywyd, gyda goddefoldeb (unwaith eto) yn cael ei luniadu fel bod yn arwydd o ddiffyg ymdrech neu ofal a dylanwad amgylcheddau economaidd yn cael eu gwthio i'r cyrion (Mainland *et al*., 2017; Vincent a Maxwell, 2016).

Mae patrymau cyflogaeth rhieni hefyd yn chwarae rôl allweddol mewn syniadau o'r hyn sy'n cyfrif fel bod yn 'rhiant da', gyda phlant yn lleisio teimladau cymysg am rieni 'yn bod yno' a hefyd yn rheoli'r hyn maent yn ei wneud gartref (Harden *et al*., 2013). Os yw rhieni'n gweithio y tu allan i'r cartref, bydd plant yn cael eu gofalu amdanynt yn rhywle arall (Harden *et al*., 2013) gydag oblygiadau ar gyfer eu cyfleoedd i chwarae. Er enghraifft, canfu Dodd *et al*. (2021a) bod plant yr oedd eu 'gofalwr ymatebol yn gymharol ifanc ac yn gweithio rhan-amser' yn chwarae'r tu allan yn fwy aml.

Mae arddulliau magu plant a rhyngweithiadau plentyn-rhiant yn cael eu dylanwadu hefyd gan rywedd y plant yn ogystal â'r rhieni (Bacon, 2018). Er bod dros 75% o famau plant dibynnol mewn gwaith cyflogedig, mae mamau'n dal i ddarparu'r mwyafrif o ofal plant (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2022c). Mae rhieni hefyd yn fwy tebygol o gyflawni gweithgareddau gaiff eu stereoteipio o ran rhywedd gyda'u plant, er enghraifft gweithgareddau celf a chrefft gyda merched a gweithgareddau chwaraeon gyda bechgyn (Marsh *et al*., 2020). Gan fod diwylliannau magu plant lleol yn cael eu cynhyrchu a'u hatgynhyrchu 'trwy rwydweithiau cymdeithasol sy'n cynnwys pobl sydd â syniadau tebyg am fagu plant' (Visser *et al*., 2015, td. 114), gall y normau rhyweddedig hyn greu pwysau i gydymffurfio, gyda Foy-Phillips a Lloyd-Evans (2011) yn dadlau y gallai pwysau o'r fath fod yn gryfach mewn cymunedau gwledig gan fod bywyd teuluol yn hynod weladwy. Gall y cyfryngau cymdeithasol a gwefannau eraill tra, o bosibl, yn darparu ffynhonnell o gefnogaeth gymdeithasol i rieni, ychwanegu at y pwysau hwn hefyd, gan weithredu'n aml fel 'rîl uchafbwyntiau' ble bydd rhieni'n postio gorchestion eu plant a chyflwyno fersiynau llwyddiannus o'u hunain fel rhieni (Pynn *et al*., 2019, td. 272).

Arferion magu plant tralleol

Trwy'r byd lleiafrifol, efallai bod ymagweddau cyffredinol tuag at fagu plant wedi newid dros y cenedlaethau diwethaf (Pynn *et al*., 2019), fodd bynnag, mae cyfrifon byd-eang am ddiwylliannau rhianta'n aml yn anwybyddu cymhlethdodau a goddrychedd gwahanol arddulliau magu plant (Talbot, 2013), sydd ynddynt eu hunain yn aml yn ddibynnol iawn ar gyd-destun (Holloway, 2014; Pynn *et al*., 2019; Visser *et al*., 2015). Mae'r diwylliannau magu plant lleoledig hyn, yn eu tro, yn siapio cyfleoedd plant i chwarae (Foy-Phillips a Lloyd-Evans, 2011). Tra gall rhianta gael ei ystyried fel 'profiad hynod bersonol, dwys a greddfol', mae hefyd wedi ei hydreiddio ag agweddau ar rywedd, dosbarth ac ethnigrwydd (Vincent a Maxwell, 2016, td. 270), wedi ei siapio gan eiddo materol rhieni, eu rhwydweithiau cymdeithasol a'u rhyngweithiadau cymunedol, a chyfluniadau tralleol o ofod preifat a chyhoeddus (Foy-Phillips a Lloyd-Evans, 2011; Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Pynn *et al*., 2019).

Mae astudiaeth ansoddol gan Allport *et al*. (2019) o deuluoedd ffoaduriaid, a orfodwyd i adael Somalia oherwydd y rhyfel ac sydd bellach yn byw mewn tyrau fflatiau mewn dinas fawr yn y DU, yn cymharu a gwrthgyferbynnu atgofion chwe mam o'u plentyndod yn Somalia wledig gyda'u profiadau o fagu eu plant yn y DU. Maent yn portreadu sut all profiadau chwarae cynnar plant ac arferion magu plant fod yn fwy o gynnyrch amgylchiadau na fyddai rhieni ei eisiau ar gyfer eu plant. Yma, mae hanesion y mamau am fagu plant gan y gymuned yng nghefn gwlad Somalia, ble mae plant yn chwarae'r tu allan cyn gynted ag y gallant gerdded, yn cyferbynnu'n llwyr gyda phrofiadau cyfredol y mamau o fyw mewn fflatiau bychain, mewn amgylchedd hynod drefol ac anghyfarwydd.

Tra bod 'hiraeth am gymdeithas a adawyd ar ôl' (Allport *et al*., 2019, td. 194), mae'n amlwg bod y rhieni hyn yn gwerthfawrogi gallu eu plant i chwarae'r tu allan ond maent yn ei chael yn anodd caniatáu iddynt wneud hynny oherwydd llu o ffactorau cyfyngol. Er eu bod wedi dianc rhag gwrthryfela arfog, mae'r mamau'n ystyried bod eu cyd-destun presennol yn rhy beryglus i ganiatáu i'w plant fynd allan i chwarae heb oedolyn, gan gyfeirio at y traffig ac ofn cael eu cam-drin neu eu cipio fel pryderon penodol. Caiff y pwysau hwn ei waethygu gan amodau byw cyfyng, gyda diffyg lle i groesawu pobl eraill neu gael ffrindiau draw i chwarae. Mae diffyg gofod cymunedol a diwylliant ymddangosiadol o beidio busnesa, yn cyfyngu ymhellach ar gyfleoedd i ryngweithio gyda chymdogion ac i gwrdd â phobl newydd, gan wneud colli cymuned glòs yn Somalia, gyda chefnogaeth y teulu estynedig, hyd yn oed yn fwy enbyd. Ychwanegwch at hyn ddiffyg gwybodaeth leol a sgiliau ieithyddol, yn ogystal ag adnoddau ariannol a materol cyfyngedig, ac nid yw'n anodd gweld pam fod y mamau hyn yn teimlo wedi'u hynysu ac yn ofnus o le sy'n anghyfarwydd iddyn nhw. O ganlyniad, caiff y plant, ar y cyfan, eu caethiwo i'w cartref ac maent yn ddibynnol iawn ar y teledu am ddiddanwch (Allport *et al*., 2019). Mae'r awduron yn cloi trwy awgrymu bod teuluoedd ffoaduriaid fel y rhain angen gofodau ble y gallan nhw a'u plant gwrdd â theuluoedd eraill, gan eu galluogi i ddatblygu ymdeimlad o gymuned, a thrwy hynny leihau ynysu cymdeithasol a chefnogi 'rhianta hyderus a diwylliannol gyson' (Allport *et al*., 2019, td. 198). Un enghraifft o ble mae hyn wedi digwydd, mewn cyd-destun tebyg iawn, yw o riant o Somalia'n sefydlu clwb gweithgareddau a sesiynau chwarae stryd.[151]

4.5.2 Chwarae gyda theganau

Yn yr unfed ganrif ar hugain, mae gan deuluoedd mewn gwledydd cyfoethog, ar gyfartaledd, fwy o eiddo materol nac erioed o'r blaen, gyda gwneuthurwyr ac adwerthwyr yn elwa'n fawr (Arnold *et al*., 2012). I blant, mae hyn gan amlaf yn golygu digonedd o deganau yn y cartref. Mae rhieni sy'n gweithio, gyda llai o blant i ddarparu ar eu cyfer, wedi'u cyfuno â nwyddau cost-isel wedi'u màs-gynhyrchu mewn gwledydd yn nwyrain Asia, yn golygu bod yr 'arddangosfa rymus hon o brynwriaeth' wedi ei chofleidio ar draws bob dosbarth, gydag 'effeithiau real a thrawiadol ar y cartref' (Arnold *et al*., 2012, td. 24; gweler hefyd Cowman, 2017; Klemenović, 2014). Bydd llawer o deuluoedd yn cronni mwy o wrthrychau na ellir eu storio sydd, ynghyd â'r elfen gynyddol o osod y plentyn wrth galon bywyd teuluol, yn golygu bod petheuach plant yn hydreiddio ystafelloedd byw'r mwyafrif o gartrefi,

[151] Disgrifir hyn yn fanylach ym mhennod 5, adran 5.9.3.

sy'n golygu eu bod yn edrych yn wahanol iawn i gartrefi canol yr ugeinfed ganrif (Arnold *et al*., 2012). Mewn astudiaeth o 32 o aelwydydd dosbarth canol yn America, dynododd Arnold *et al*. (2012) gyfartaledd o 139 o deganau gweladwy mewn cartrefi teuluol, gyda'r mwyafrif yn cynnwys o leiaf 100, a rhai cymaint â 250. Yn yr un modd, dynododd Dauch *et al*. (2018) nifer cyfartalog o bron i 90 o deganau yn amgylcheddau cartref plant ifanc. Fel yr awgryma Jones (2018, td. 460) 'mae maint y stwff yn o leiaf ambell blentyndod modern yn frawychus'. Mae pryderon wedi'u lleisio am y pwysau ariannol a'r straen cysylltiedig ar deuluoedd o geisio cadw i fyny gyda'r tueddiad hwn, yn ogystal ag effeithiau annibendod aelwyd o'r fath ar lefelau tymer rhieni (Arnold *et al*., 2012). Mae ymchwil arall wedi awgrymu y gallai'r fath doreth o deganau fod ag oblygiadau ar gyfer talu sylw cyson plant ifanc pan fyddant yn chwarae, gyda phlant bach yn chwarae am gyfnodau hwy ac mewn ffyrdd mwy creadigol pan roddir llai o deganau iddynt (Dauch *et al*., 2018).

Mae'r diwydiant teganau'n fusnes mawr, gyda gwneuthurwyr yn anelu'n barhaus i ddenu plant gydag amrywiaeth mwy fyth o deganau mwyfwy soffistigedig (Klemenović, 2014), a gwerthiant teganau'n cynyddu'n sylweddol yn ystod y pandemig COVID-19. Er enghraifft, cofnododd dau o'r cwmnïau teganau mwyaf, sef Lego a Mattel, werthiant o $8.4 biliwn a $5.4 biliwn yn 2021 yn y drefn honno, i fyny 27% a 19% ar y flwyddyn flaenorol (Lego, 2022; Mattel, 2022; Tighe, 2022). Yn y DU, cyrhaeddodd cyfanswm y gwerthiant teganau yn 2020 £3.3 biliwn, 'gan gynnal safle'r DU fel y farchnad deganau fwyaf yn Ewrop a'r bedwaredd fwyaf yn fyd-eang' (Toyworld, 2021). Y categori dyfodd gyflymaf oedd gwerthiant gemau (bwrdd a chardiau) a phosau oedd, mae'n debyg, yn gysylltiedig â theuluoedd yn treulio mwy o amser gyda'i gilydd yn ystod y cyfnodau clo (Toyworld, 2021). Fodd bynnag, tra roedd Monopoly, Dobble ac UNO i gyd yn y rhestr o'r 15 uchaf o deganau werthodd orau yn 2020, doliau oedd y mwyaf poblogaidd, gan gipio'r ddau le uchaf a phedwar lle arall yn y rhestr o 15 uchaf, gyda cheir bach, teganau digidol a phecynnau Lego ar y rhestr hefyd (Toyworld, 2021).

Mae teganau masnachol, fel gwrthrychau wedi'u gwneuthuro gan oedolion (Baxter, 2016; Klemenović, 2014), yn llawn bwriadau ac wedi'u dylunio i hudo defnyddwyr, boed y rheini'n blant eu hunain neu'n oedolion sy'n prynu ar gyfer plant (Brougère, 2018). Mae hwyl ac addysg yn ddwy rethreg graidd yn nyluniad a marchnata teganau; gyda hwyl yn drech (adlewyrchiad o ddiwylliant torfol cyfoes plant), ond addysg yn tragwyddoli hefyd, yn enwedig yng nghyd-destun teganau ar gyfer plant iau sy'n debyg o fod yn fwy dibynnol ar ddewisiadau oedolion (Brougère, 2018). Mae diogelwch hefyd yn dal i fod yn nodwedd bwysig o ddyluniad teganau (Klemenović, 2014). Yn aml gwneir penderfyniadau ynghylch prynu teganau rhwng plant a'u rhieni, neu o leiaf eu dylanwadu gan ddiddordebau a dewisiadau plant (Dinella a Weisgram, 2018; Klemenović, 2014), gyda'r cyfryngau, marchnata, a stereoteipiau rhywedd cymdeithasol yn effeithio ar ddewisiadau rhieni yn ogystal â phlant (Dinella a Weisgram, 2018). Dangoswyd bod plant iau yn cael eu dylanwadu'n hawdd gan hysbysebu masnachol, gyda rhai gwledydd yn gosod cyfyngiadau ar hysbysebu i blant o oedrannau penodol (Klemenović, 2014).

Wrth i blant dyfu'n hŷn, mae gwerth cymdeithasol teganau'n tyfu'n gynyddol bwysig (Loebenberg, 2012), gyda theganau'n ffurfio elfen sylweddol o ddiwylliannau materol plentyndod (Buckingham, 2011; Mertala *et al*., 2016; Wilson, 2016; Wohlwend, 2020).[152] Gall bod yn berchen ar deganau poblogaidd gynyddu cyfleoedd plant ar gyfer chwarae cymdeithasol, oherwydd bod plant eraill am chwarae gyda'r un gwrthrychau hynny (Mertala *et al*., 2016). Efallai y gallai hyn helpu i egluro ffasiynau ysgubol o deganau sydd fel pe baent yn troi'n 'arian parod allweddol plentyndod' ar adegau penodol (Jones, 2018, td. 460). Mae cynodiadau gor-syml a negyddol o brynwriaeth wedi eu herio, gydag ymchwilwyr yn esbonio sut all cyfryngau a theganau masnachol gynnig man cychwyn o ble gall plant ddefnyddio a chynhyrchu mewn ffyrdd creadigol (Loebenburg, 2012) a thanlinellu sut y mae 'plant yn trawsnewid ystyron teganau masnachol i saernïo eu dehongliadau eu hunain o faterion allweddol yn eu bywydau' (Cook, 2013, td. 42).

[152] Gweler pennod 3, adran 3.10.6 am fwy ar y berthynas rhwng diwylliannau materol plentyndod a lles plant.

Cynrychiolodd gwerthiant teganau dan drwydded 26% o'r holl werthiannau teganau yn y DU yn 2020 (Toyworld, 2021), gyda llawer o deganau plant sydd ar gael yn fasnachol yn hynod gysylltiedig gyda brandiau ar y cyfryngau (Mertala *et al*., 2016), brandiau y mae plant yn ymwneud â nhw mewn ffyrdd amlfodd o wylio'r teledu a ffilm i chwarae gyda modelau bach, citiau a gemau cysylltiedig (Marsh, 2014; Marsh a Bishop, 2013; Willett *et al*., 2013). Yn dilyn traddodiad maith o blant yn chwarae gyda chardiau masnachu, mae'r enghraifft o gardiau Pokémon yn arddangos sut y mae plant yn ddefnyddwyr yn ogystal â chynhyrchwyr yn eu chwarae gyda theganau o'r fath, gan wylio rhaglenni teledu, prynu a chyfnewid cardiau, dysgu sut i dynnu llun y cymeriadau, astudio eu rhinweddau amrywiol, a'u trawsnewid yn gasgliadau; gyda chasglu gwybodaeth am Pokémon yn elfen allweddol o chwarae'r gêm (Loebenberg, 2012). Tra bo prynu teganau o'r fath yn weithred fasnachol, mae llawer o'r casglu a'r astudio'n digwydd gartref, gyda chyfnewid cardiau'n aml yn digwydd yn yr ysgol (Loebenberg, 2012).

'Mae defnydd y plant-gyfranogwyr o'u casgliadau a'u gwybodaeth am deganau seiliedig ar y cyfryngau yn arddangos sut y gellir trin a thrafod ac ail-bwrpasu cynnyrch màs-ddefnyddwyr tuag at ymarferion cymdeithasol o fewn y cartref. Bydd ail-bwrpasu o'r fath nid yn unig yn tystio i gyfranogiad gweithredol plant mewn llifau byd-eang sy'n berthnasol i gynnyrch teganau, ond hefyd y modd y gall diwylliannau cyfoedion lleol gadarnhau ffurf benodol o arfer diwylliannol yng nghartref yr unigolyn' (Loebenberg, 2012, td. 127).

Mae Woodyer a Carter (2020), gan ganolbwyntio ar ailymddangosiad modelau bach milwrol yn y DU ar ffurf casgliad o deganau Lluoedd Arfog ei Mawrhydi, yn dadlau bod trafodaethau ynghylch chwarae rhyfel plant yn aml wedi 'anwybyddu profiadau a chyfryngiad bob dydd plant, ac wedi cymryd yn ganiataol bod "pŵer" cynhenid yn y gwrthrych tegan rhyfel sy'n penderfynu ar ganlyniad y chwarae' (Woodyer a Carter, 2020, td. 1056-1057). Gellir ystyried y teganau hyn fel rhan o gynefiniad ehangach geowleidyddiaeth gyfoes, gyda'r bwriad o gywain cefnogaeth y cyhoedd ar gyfer gweithrediadau milwrol dramor ac 'ail-gyfareddu ehangach gyda lluoedd arfog Prydain' (Woodyer a Carter, 2020, td. 1060). Mae materoldeb y tegan, ei farchnata a'i becynnu, yn ogystal ag ymwybyddiaeth plant o ymgyrchoedd a brwydrau milwrol, yn rhoi i'r tegan ei swyddogaethau 'rhyfelgar', y mae'r plant yn eu hadnabod yn rhwydd. Fodd bynnag, yn ymarferol, roedd yr ystod ddi-ben-draw o ffyrdd yr arsylwyd plant yn chwarae gyda'r modelau bach hyn yn y cartref yn 'llawer ehangach na'r rheini a awgrymir yn uniongyrchol gan ddyluniad milwrol y tegan' (Wooder, 2017, td. 76), gyda llawer o'r chwarae hwn prin yn gynrychiadol o chwarae rhyfel o gwbl (Woodyer a Carter, 2020). Tra bod pryderon dilys, efallai, am chwarae plant yn atgynhyrchu a normaleiddio stereoteipiau niweidiol a chynhennus, mae chwarae hefyd yn arfer trawsnewidiol a 'hanfodol greadigol' (Woodyer, 2017, td. 76), sy'n golygu 'wrth i wrthrychau treuliant torfol gael eu cymryd i mewn i'r cartref, gallant fabwysiadu ystyron a bywydau cymdeithasol newydd' (Loebenberg, 2012, td. 118). Mae dealltwriaeth o'r fath yn pwysleisio arwyddocâd teganau penodol ym mywydau plant, gyda theganau'n cynnig ffynhonnell o gysur a phlant yn ffurfio ymlyniadau cryfion gyda hoff deganau sy'n aml yn parhau trwy oedolaeth (Jones, 2018).

4.5.3 Teganau rhyweddedig

Mae stereoteipio-rhyweddedig teganau a hoff ddewisiadau teganau plant wedi bod o ddiddordeb i ymchwilwyr academaidd ers degawdau, gan ganolbwyntio'n bennaf ar blant ifanc (Goldsmith, 2021). Mae llawer o'r ymchwil yn mabwysiadu dull deuaidd, gan gategoreiddio teganau – a phlant – fel bod un ai'n wrywaidd neu'n fenywaidd (Dinella a Weisgram, 2018).

Un pryder y mae'r ymchwil yn mynd i'r afael ag e yw y gallai 'patrymau chwarae wedi'u trefnu o ran mathau rhyweddol ac aramlygiad mynych i stereoteipiau rhyweddedig yn ystod blynyddoedd ffurfiannol plant arwain, efallai, at wahaniaethu rhwng y rhywiau yn noniau a phrofiadau bywyd plant' (Dinella a Weisgram, 2018, td. 254). Yn wir, canfuwyd bod gan hoff ddewisiadau plant o deganau gysylltiad cryf â rhywedd (Klemenović, 2014; Todd *et al*., 2018), gyda phlant cyn ieuenged â 12.5 mis yn arddangos dewisiadau wedi'u stereoteipio'n rhyweddedig am deganau (Boe a Woods, 2017).[153]

Mae'r gwahaniaethau hyn, tra'n arwyddocaol, yn cael eu cyfaddasu gan oedran ac mae'n debyg eu bod yn cael eu dylanwadu gan gyfuniad cymhleth o ffactorau biolegol, deallusol a chymdeithasol (Dinella a Weisgram, 2018; Todd *et al*., 2018). Mae hyn yn cynnwys y penderfyniadau y bydd oedolion yn eu gwneud wrth ddylunio a marchnata teganau (Yeung a Wong, 2018). Gellir defnyddio labeli geiriol diamwys, cod lliwiau rhyweddedig dealledig, yn ogystal â'r defnydd o fodelau gwrywaidd neu fenywaidd i gyfleu negeseuon rhyweddedig i blant (Dinella a Weisgram, 2018). Yn ogystal, gall oedolion 'dragwyddoli chwarae rhyweddedig gyda theganau trwy greu teganau gyda chynnwys naratif wedi'i stereoteipio'n rhyweddedig' (Dinella a Weisgram, 2018, td. 255). Un enghraifft yw sut y mae negeseuon rhyweddedig penodol setiau Lego gaiff eu marchnata i fechgyn a merched yn hybu rolau rhyweddol ystrydebol, gyda bechgyn yn cael eu hannog i 'berfformio amrywiol broffesiynau medrus, arwriaeth, ac arbenigedd' ond gyda merched yn cael eu hannog i 'ganolbwyntio ar gael diddordebau, bod yn ddomestig, gofalu am eraill, cymdeithasu, bod yn amaturiaid, a gwerthfawrogi ac anelu am harddwch' (Reich *et al*., 2018, td. 285). Er hynny, tra gellir ystyried bod cwmnïau teganau'n arwain plant i dderbyn y themâu hyn, mae'n debyg bod hyn yn rhan o broses gylchol ble mae diddordebau rhyweddedig plant hefyd yn siapio datblygiad teganau, gyda chwmnïau'n ymddangos fel pe baent yn darparu cwsmeriaid gyda'r hyn y maent ei eisiau (Dinella a Weisgram, 2018).

Yn ogystal, caiff dewisiadau rhyweddedig plant am deganau eu siapio gan rymoedd eraill yn eu bywydau, yn cynnwys y cyfryngau ac ymddygiadau prynu oedolion. Er enghraifft, canfu Spinner *et al*. (2018) bod delweddau ar y cyfryngau'n gallu dylanwadu ar rychwant hyblygrwydd rhywedd plant o ran hoff ddewisiadau teganau a dewis o ffrindiau i chwarae gyda nhw. Canfuwyd bod plant, pedair i saith oed, oedd wedi gweld lluniau mewn cylchgronau o gymheiriaid oedran tebyg yn chwarae gyda theganau gwrth-ystrydebol, yn arddangos mwy o hyblygrwydd rhywedd yn eu hoff ddewisiadau o deganau a'u dewis o gydchwaraewyr, o'i gymharu â'r rheini oedd yn edrych ar ddelweddau mwy ystrydebol, gan awgrymu efallai bod plant hefyd yn dysgu'r ymddygiadau hyn o arsylwi plant eraill yn chwarae (Dinella a Weisgram, 2018). Un ffactor sy'n dylanwadu ar ddewisiadau rhieni am deganau i'w plant yw i ba raddau yr oedd eu profiadau eu hunain o blentyndod yn cynnwys teganau wedi'u stereoteipio yn rhyweddedig (Weisgram a Bruun, 2018), gyda thadau'n tueddu i feddu ar safbwyntiau mwy traddodiadol am rolau'r rhywiau na mamau (Klemenović, 2014; Kollmayer *et al*., 2018). Fodd bynnag, yn gyffredinol, mae'n well gan rieni deganau o'r un rhywedd neu rywedd-niwtral yn fwy na'r rheini y gellid eu hystyried yn groes-ryweddol (Kollmayer *et al*., 2018).

4.5.4 Diwylliant ystafell wely plant

Mae Lincoln (2016) yn olrhain ymddangosiad 'diwylliant ystafell wely', gan briodoli'r term i Angela McRobbie a Jenny Garber (1979), wnaeth gynnig bod merched yn eu harddegau (oedd, ar y cyfan, yn absennol o gyfrifon am isddiwylliannau stryd ieuenctid o'r cyfnod, oedd yn tueddu i gael eu dominyddu gan fechgyn gwyn, dosbarth gweithiol) yn creu eu diwylliannau penodol eu hunain o fewn y cartref. Roedd ystafelloedd gwely'n darparu mannau lled-breifat a hygyrch i ferched oedd yn treulio mwy o amser yn y cartref, oherwydd dyletswyddau domestig a chanfyddiadau bod merched mewn mwy o berygl yn y fro gyhoeddus. Ymatebodd cwmnïau masnachol gyda phecyn o gyfryngau fforddiadwy wedi'u masgynhyrchu, oedd yn hawdd i'w defnyddio yn cynnwys cylchgronau a cherddoriaeth bop. Yna, ailymddangosodd trafodaethau am 'ddiwylliant ystafell wely' yn y 1990au mewn ymateb i symudiad diwylliannol sylweddol ymhlith merched *a* bechgyn yn treulio mwy o'u hamser hamdden yn y cartref,

[153] Caiff achosion, cydberthnasau a chanlyniadau ffurfiau rhyweddedig o chwarae eu hystyried hefyd ym mhennod 3, adran 3.3.3.

gyda gwahaniaethau rhyweddedig ym mhatrymau chwarae plant yn tyfu'n llai amlwg (Bacon, 2018; Lincoln, 2016), er efallai bod diwylliant ystafell wely arddegwyr fel y disgrifir isod yn dal yn fwy cyffredin ymysg merched (Adcock, 2016). Mewn ymateb, prynodd rhieni fwy o dechnolegau cyfryngau electronig y gallai plant eu defnyddio yn eu hystafelloedd gwely, gyda diwylliant masnachol cysylltiedig 'oedd yn bwydo ar arferion treuliant pobl ifanc' (Lincoln, 2016, td. 429; gweler hefyd Livingstone, 2007).

Heddiw, yn y cartref, mae llawer o blant yn gwerthfawrogi eu hystafelloedd gwely fel mannau i chwarae, gyda 'diwylliant ystafell wely' plant yn fwy cyffredin yn y byd lleiafrifol oherwydd ei ddibyniaeth ar gyfoeth a diwylliant defnyddwyr (Lincoln, 2016). Ym Mhrydain, mae disgwyliadau cymdeithasol cyfoes, sy'n gysylltiedig â'r twf mewn gosod y plentyn wrth ganol bywyd teuluol, yn golygu bod disgwyl i blant gael eu hystafelloedd gwely eu hunain a, gan fod teuluoedd wedi lleihau mewn maint, mae'n gyffredin i hyn fod yn wir (Bacon, 2018; Adcock, 2016). Fodd bynnag, mae hyn yn dal i ddibynnu'n sylweddol ar rieni'n meddu ar yr adnoddau ariannol sydd eu hangen i fod yn berchen eiddo o faint digonol, sy'n golygu bod eu statws economaidd yn ddylanwad strwythurol sylweddol dros fynediad plant i a'u profiad o ofod ystafell wely (Bacon, 2018). Mae rhaid i lawer o blant rannu ystafell wely ac, o ganlyniad, mae eu profiadau'n cael eu siapio gan aelodau eraill o'r teulu, yn aml frodyr a chwiorydd y maent yn negodi gofod gyda nhw'n barhaus (Bacon, 2018; Lincoln, 2016). Yn ogystal, mae ystafelloedd gwely llai o faint yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd chwarae plant yn cymryd mwy o ofod mewn rhannau eraill o'r cartref (Bacon, 2018). Wrth i blant gilio o'r fro gyhoeddus, mae gofod ar gyfer chwarae y tu mewn i'r cartref, ac mewn ystafelloedd gwely'n benodol, wedi tyfu'n gynyddol bwysig, sy'n golygu bod y rheini sydd â llai o ofod domestig unwaith eto dan anfantais (Adcock, 2016; Bacon, 2018).

Mae ystafelloedd gwely plant Ewropeaidd yn aml yn amgylcheddau sy'n gyfoeth o gyfryngau gwahanol (Bacon, 2018), ble maent yn treulio mwy a mwy o amser. Mae hyn yn arbennig o wir am arddegwyr, gyda pherchenogaeth breifat o dechnoleg ddigidol yn ogystal â faint o amser y bydd plant yn ei dreulio yn eu hystafelloedd gwely'n cynyddu gydag oedran (Bacon, 2018), yn alinio gydag ymchwil sy'n dangos bod arddegwyr yn treulio llai o amser y tu allan o'i gymharu â phlant iau (Bornat a Shaw, 2019; Carver *et al*., 2013; Cleland *et al*., 2010; Dallimore, 2019; Dodd *et al*., 2021a; Loebach *et al*., 2021).

I blant mae ystafelloedd gwely, yn nodweddiadol, yn ofodau amlswyddogaethol gyda phlant yn dueddol o dreulio mwy o amser ynddynt nag oedolion (Adcock, 2016). Yn ogystal â chysgu, mae ystafelloedd gwely yn fannau ar gyfer chwarae a hongian o gwmpas, ar gyfer diddanu ffrindiau a'u cael draw i gysgu dros nos, i ymlacio, gwneud gwaith cartref, a 'pharatoi' a 'harddu' (Bacon, 2018; Lincoln, 2016). Mae ystafelloedd gwely hefyd yn darparu lle i blant gasglu, storio ac arddangos eu heiddo materol a phersonol (Adcock, 2016; Bacon, 2018; Lincoln, 2016), gydag ystafelloedd gwely'n aml yn adlewyrchu diwylliant defnyddwyr a diwylliant poblogaidd (Adcock, 2016).[154]

Tra bod ystafelloedd gwely plant yn defnyddio gofod o fewn cartrefi ac felly'n dal i fod yn destun gweinyddiaeth a rheoleiddio oedolion, dyma'n aml y man cyntaf ac efallai'r unig ofodau y gall plant eu galw'n ofod i'w hunain, gan ddarparu ymdeimlad cryfach o berchenogaeth a mwy o breifatrwydd nag ardaloedd eraill o'r carterf (Adcock, 2016; Bacon, 2018). Bydd defnydd plant o'u hystafelloedd gwely'n cael ei negodi'n barhaus ond gall y rhain hefyd fod yn fannau ble gall plant osgoi goruchwyliaeth, rheolaeth ac ymyriad uniongyrchol oedolion, gan ddianc rhag dwrdio, gwaith tŷ neu wrthdaro teuluol, neu, er enghraifft, wrando ar gerddoriaeth sydd ddim yn dderbyniol i'w rhieni (Bacon, 2018).

Yn aml, bydd plant yn derbyn rhyw lefel o reolaeth o ran dylunio ac addurno eu hystafelloedd gwely, gyda'r plant yn gwneud eu hystafell wely'n ystyrlon iddyn nhw, yn aml mewn ffyrdd bychan iawn (Lincoln, 2016). Mae ystafelloedd gwely plant iau a hŷn yn tueddu i fod yn 'weledol annhebyg ac ateb gwahanol ddibenion' (Adcock,

[154] Mae'r ffotograffydd James Mollison yn amlygu hyn yn hyfryd yn ei arddangosfa, Where Children Sleep, o 56 diptych o blant o amgylch y byd a'u hystafelloedd gwely.

2016, td. 403). I blant ifanc, mae'n debyg y bydd yr ystafell wely'n bennaf yn ofod ar gyfer chwarae a storio teganau, gyda'r addurno'n aml yn gysylltiedig â delweddau plentyndod cynnar. Wrth i blant dyfu'n hŷn, mae'r gofodau hyn yn mabwysiadu ystyron newydd, gan gael eu personoli a'u preifateiddio fwyfwy (ac weithiau'n cael eu gwarchod yn ofalus iawn gan y preswylwyr), gyda phlant hŷn yn aml yn adnewyddu edrychiad eu hystafelloedd gwely, gan eu trawsnewid trwy'r defnydd o nifer o gyfryngau, yn cynnwys cerddoriaeth (Lincoln, 2016). Gall cynnwys ac edrychiad ystafelloedd gwely fod yn hynod arwyddocaol i blant hŷn, gydag ymddangosiad y gofodau hyn yn esblygu'n barhaus i adlewyrchu diddordebau newidiol ac egin-hunaniaethau eu trigolion (Adcock, 2016; Lincoln, 2016). Trwy hyn, mae ystafelloedd gwely'n darparu mannau i blant fod yn 'nhw eu hunain' tra hefyd yn arbrofi a mynegi eu hunaniaeth o fewn cyd-destun cymharol breifat (Bacon, 2018). Yn hyn o beth, gall ystafelloedd gwely ddarparu lloches, encilfan a lle i ymadfer, ble gall plant gael pum munud oddi wrth bobl eraill (Bacon, 2018; Lincoln, 2016). Fodd bynnag, gall y diwylliant ystafell wely preifat hwn gael ei wneud yn fwy cyhoeddus hefyd trwy'r rhyngrwyd, gyda merched yn benodol yn cyfranogi mewn 'rhith-ddiwylliant ystafell wely' y tu hwnt i ffiniau ffisegol gofod domestig, gan greu proffiliau cyfryngau cymdeithasol sy'n adlewyrchu ac ehangu'r ffyrdd y maent yn dylunio a defnyddio eu hystafelloedd gwely (Lincoln, 2016; Loebenberg, 2013).

'Mae prynwriaeth, unigolyddiaeth, globaleiddio, patriarchaeth a threfniant cymdeithas yn ôl cenedlaethau i gyd yn siapio'r hyn sy'n digwydd yn y gofod hwn sy'n ymddangos yn lleol a "micro" dros ben. Mae normau sefydliadol a bylchau cymdeithasol sy'n gysylltiedig â rhywedd, oedran, trefn geni a dosbarth cymdeithasol hefyd yn helpu i strwythuro a chyd-destunoli profiadau plant a'u defnydd o ofod ystafell wely' (Bacon, 2018, td. 102).

Ceir plant, wrth gwrs, sydd heb ddefnydd o ystafell wely ac sydd felly'n methu cyfranogi yn y diwylliannau ystafell wely hyn yn yr un modd â phlant eraill. Ym mis Mawrth 2024, roedd 1,740 o deuluoedd gyda phlant mewn llety dros dro yng Nghymru (Llywodraeth Cymru, 2024), ac roedd 2.2% o aelwydydd yng Nghymru yn byw mewn llety gorlawn yn 2021 (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2023). Canfu Pyer a Tucker (2017), oedd yn ymchwilio gyda defnyddwyr cadeiriau olwyn yn eu harddegau yn Lloegr i archwilio eu profiadau a'u hoff ddewisiadau chwarae y tu allan i'r ysgol, bod yr hyn a ystyriwyd yn aml fel addasiadau pwrpasol i amgylchedd ffisegol cartrefi teuluol yn methu'n aml i ateb anghenion mynediad y plant hyn. Roedd hyn yn cynnwys arddegwyr oedd yn methu cael mynediad i ofod preifat yr ystafell wely heb gymorth oedolyn (Pyer a Tucker, 2017). Enghraifft arall oedd ble roedd y cyfrifiadur teuluol gyda meddalwedd gemau cyfrifiadurol yn cael ei gadw i fyny'r grisiau ble gallai'r brodyr a chwiorydd eraill ei ddefnyddio mewn preifatrwydd cymharol, tra bod y defnyddwyr cadair olwyn ond yn cael mynediad i gyfrifiadur oedd ar fenthyg o'r ysgol i lawr y grisiau oedd ddim yn caniatáu mynediad i'w hoff safweoedd ar-lein ar gyfer hamddena (Pyer, 2016). Fodd bynnag, mae anawsterau o'r fath yn cael eu gwrthweithio gan enghreifftiau eraill o ddefnyddwyr cadeiriau olwyn yn eu harddegau a rhieni'n gweithio gyda'i gilydd i agor cyfleoedd tebyg, fel defnyddio cadair swyddfa gydag olwynion ac aildrefnu dodrefn eraill, gan ganiatáu mwy o ryddid i symud o amgylch y cartref (Pyer, 2016).

4.5.5 Gerddi

I'r plant hynny sydd gan rai, mae gerddi preifat yn fannau pwysig ar gyfer eu gweithgareddau awyr agored. Er hyn, prin yw'r astudiaethau sydd wedi archwilio arferion bob dydd plant yn y gofodau hyn. Un eithriad yw'r archwiliad gan Arvidsen *et al*. (2020) o ddefnydd 'helaeth' plant o drampolinau yn eu gerddi preifat, sy'n esbonio'r rhesymau lluosog am atyniad trampolinau yn ogystal â pham fod gofodau gardd fel y rhain o bwys i blant. Adroddwyd bod y plant oedd yn rhan o'r ymchwil, yn gyffredinol, yn cael rhyddid i grwydro a chwarae heb gael eu hebrwng gan oedolyn. Er hynny, trampolinau mewn gerddi preifat oedd yr un 'hoff fan awyr agored bob dydd' y cyfeiriwyd ato fwyaf, a 'hoff fan awyr agored diofyn' (Arvidsen *et al*., 2020, td. 316-317) llawer o blant. Roedd atyniad trampolinau yn rhannol oherwydd rhwyddineb mynediad iddynt o'u cartrefi ('doedd dim angen gwisgo esgidiau i gyrraedd yno hyd yn oed) a chyfleuster cysylltiedig amwynderau'r cartref yn cynnwys toiledau, bwyd a diod a mynediad i Wi-Fi (Arvidsen *et al*., 2020). Yn ogystal, roedd gerddi'n parhau i fod o fewn cyffiniau diogel canfyddedig cartrefi ac, o ganlyniad, yn negyddu pryderon ynghylch diogelwch plant yn y fro gyhoeddus. Fodd bynnag, er yn caniatáu ar gyfer rhyngweithiadau cyson, ysbeidiol

gyda rhieni a gofalwyr, roedd y ffaith eu bod y tu allan yn golygu bod trampolinau'n cynnig gofod cymharol rydd o oedolion:

'Y tu allan, mae'r plant yn profi'r posibilrwydd i ddianc rhag tasgau a chysylltiadau cymdeithasol a orfodir, yn ogystal â'r rhyddid i fwynhau gweithgareddau a ffyrdd o fod gyda'i gilydd o'u dewis eu hunain' (Arvidsen *et al*., 2020, td. 317).

Yna caiff chwarëusrwydd ymgorfforedig plant a materoldeb trampolinau eu cydblethu â phrofiadau ystyrlon a llawen fydd yn codi o'r rhyngweithiadau rhwng plant, eu trampolinau a phethau a phobl eraill sydd wrth law (Arvidsen *et al*., 2020). Mae ffyrdd niferus plant o ddefnyddio trampolinau'n mynd y tu hwnt i ddim ond trampolinio, yn cynnwys neidio egnïol ac ymarfer sgiliau, gemau gyda pheli, hongian o gwmpas yn mwynhau 'trampolinio a sgwrsio', creu fideos o'i gilydd, darllen, gwaith cartref, a gwneud dim. I'r plant hyn, roedd trampolinau yn yr ardd yn cael eu profi fel mannau cymdeithasol gydag atyniad oedd yn apelio ar draws rhywedd ac oedran. Tra roedd rhyngweithiadau cymdeithasol y plant yn ymddangos mewn amrywiol ffurfiau, roeddent yn aml yn cylchdroi o amgylch y cysylltiad ymgorfforedig o rannu gwefr a chyffro gyda'i gilydd, gyda materoldeb y trampolinau ac ymarfer medrus y plant yn ehangu'r ystod o bosibiliadau:

'mae materoldeb y trampolîn (a'u hymarfer medrus) yn caniatáu i'r plant lywio eu ffyrdd trwy gyfyngiadau arferol disgyrchiant a chanlyniadau taro yn erbyn cyrff eraill. O'r herwydd, mae'r cynfas meddal yn helpu i fwyhau'r egni a fuddsoddir gan y plant yn ogystal â darparu man glanio meddal, ac mae'r rhwyd gylchynol yn dal yr egni o fewn gwahanfur ac yn darparu ymdeimlad o ddiogelwch i'r plant (ac yn eu hatal rhag cwympo oddi ar y trampolîn)' (Arvidsen *et al*., 2020, td. 319).

Yn yr ystyr hwn, mae'r trampolinau'n darparu gofodau ble gall plant greu, drostynt eu hunain, ymdeimlad o ansicrwydd, ansadrwydd a dryswch o fewn diogelwch cymharol y trampolîn. Fel y mae'r awduron yn gofalu ei ddweud, tra bo trampolinau'n apelio i lawer os nad y mwyafrif o blant, gall rhai plant 'deimlo allan o le' mewn trampolîn o ganlyniad i ddiffyg canfyddedig sgiliau priodol (Arvidsen *et al*., 2020). At hynny, ni fydd gan bob plentyn fynediad i drampolîn neu hyd yn oed ofod i osod un.

Yn ôl dadansoddiad o ddata map yr Arolwg Ordnans gan Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, nid oes gan un o bob wyth aelwyd yn y DU fynediad i ardd breifat neu un a rennir (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020a), gyda chartrefi yn ardaloedd tlotaf Lloegr hefyd, ar gyfartaledd, gyda llai na thraean o'r gofod gardd sydd gan gartrefi yn yr ardaloedd cyfoethocaf (McIntyre a Gayle, 2020). Adroddir hefyd bod pobl Ddu bedair gwaith yn fwy tebygol o fod â dim gofod awyr agored gartref o'i gymharu â phobl wyn (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020a). Yn ogystal, adroddir mai'r ardaloedd ble mae pobl yn lleiaf tebygol o fod â gerddi preifat yw'r rhai sydd â gwell mynediad i barciau cyhoeddus, gyda phobl sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf economaidd tlawd, yn ôl adroddiadau, ddwywaith mor debygol o fyw o fewn cyrraedd cerdded pum munud i barc cyhoeddus (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020a). Fodd bynnag, tra gallai fod yn rhesymol i gymryd bod presenoldeb gardd breifat yn dynodi defnydd, ni ellir dweud yr un peth am barciau cyhoeddus, gyda nifer o ffactorau eraill yn dylanwadu ar allu plant i gael mynediad i barciau lleol. Gall hyn gynnwys anawsterau cael mynediad, gofodau'n orlawn oherwydd eu bod yn gwasanaethu nifer fwy o bobl, o safon wael a/neu ddim yn cael eu cynnal a'u cadw'n ddigonol, fandaliaeth ac ofn ymddygiad gwrthgymdeithasol a throseddu (Cronin-de-Chavez *et al*., 2019).

4.6 Chwarae mewn gofodau digidol

Yn yr adran hon, gan ddilyn fframio Oldenburg o leoedd cyntaf ac ail a thrydydd lleoedd plentyndod, rydym yn lleoli 'chwarae mewn gofodau digidol' fel bod rhywle yn y canol, lleoliad sy'n pontio ffiniau'r cartref, sefydliadau plentyndod a'u hoblygiadau (megis gwaith cartref) a'r fro gyhoeddus.[155] Mae metafforau gofodol wedi tyfu'n gyffredin wrth siarad am y rhyngrwyd (Graham, 2013), ond wrth i ddyfeisiau digidol ddod yn fwyfwy cydblethedig ym mywyd bob dydd, mae'r ffiniau rhwng bod ar-lein ac all-lein yn tyfu'n fwy aneglur fyth (Dekavalla, 2021; Potter a Cowan, 2020). Yn ogystal, wrth chwarae mewn gofodau digidol o'r fath mae plant, ar yr un pryd, yn meddiannu gofod yn y fro ddigidol yn ogystal â'r byd ffisegol: 'mae corff person sy'n chwarae gêm ddigidol yn gorfforol bresennol o flaen y sgrîn, ond mae eu hymdeimlad o bresenoldeb yn symud y tu hwnt i'r corfforol i gwmpasu'r amgylchedd rhithiol' (Marsh, 2017, td. 6; gweler hefyd Bailey, 2021). Yn hyn o beth, mae chwarae plant gyda dyfeisiau digidol hefyd yn digwydd yn rhywle yn y byd ffisegol ac, er gwaethaf datblygiadau mewn technolegau digidol symudol, mae hyn yn parhau i fod yn y cartref yn bennaf (Chaudron *et al*., 2018a; Grimes, 2021; Marsh *et al*., 2020; Willet, 2017), yn enwedig i blant. Mae llawer o blant yn dibynnu ar rwydweithiau Wi-Fi y cartref oherwydd y costau sy'n gysylltiedig â data ffôn symudol (Livingstone *et al*., 2017), er bod y patrymau hyn yn newid dros amser ac wrth i blant dyfu'n hŷn. At hynny, er nad yw defnydd plant o dechnolegau digidol wedi ei gyfyngu i'r cartref a bod chwarae 'wrth deithio' hefyd yn aml iawn yn ddigidol ei natur (Marsh *et al*., 2020), bydd y dyfeisiau digidol hyn yn cael eu cludo o'r cartref (Arvidsen a Beames, 2019; Wales *et al*, 2021; Waygood *et al*., 2020), ac mae plant yn dibynnu'n helaeth ar rieni/gofalwyr i ddarparu mynediad iddynt i ddyfeisiau o'r fath (Blum-Ross *et al*., 2018; Colvert, 2021; Willet, 2017).

Mewn nifer o ffyrdd, mae datblygiadau technolegol pellach yn ystod yr unfed ganrif ar hugain wedi trawsnewid plentyndod plant a'r ffyrdd y bydd plant yn chwarae, gyda llawer o blant yn y byd lleiafrifol o genhedlaeth sydd heb adnabod byd heb dechnolegau digidol (Arnott *et al*., 2019; Blum-Ross *et al*., 2018). Caiff plant eu cyflwyno i'r byd digidol, a'u trochi ynddo, o oedran ifanc iawn. Rhennir lluniau o fabis dros y cyfryngau cymdeithasol, ac maent yn cael eu cynnwys mewn galwadau ar-lein gydag aelodau o'r teulu, sy'n golygu bod gan blant dan ddwy oed ôl troed digidol yn barod. Mae plant bach yn cael llawer o bleser wrth ryngweithio gydag a llywio eu ffordd trwy sgriniau digidol, gan ddysgu'n gyflym trwy arsylwi a chopïo ymddygiad pobl eraill. Ac, erbyn iddynt gyrraedd oed ysgol, mae llawer o blant eisoes yn ddefnyddwyr brwd o'r rhyngrwyd (Chaudron *et al*., 2018a; Marsh, 2016; Marsh *et al*., 2016, 2019). O ganlyniad, bydd plant yn symud yn ôl ac ymlaen rhwng bydoedd ffisegol a rhithiol yn ddidrafferth (Marsh *et al*., 2016), ac mae'r hyn allai fod wedi ei ystyried unwaith yn chwarae gemau preifat wedi tyfu'n gynyddol gyhoeddus trwy ymgysylltiad plant gydag eraill mewn gofodau ar-lein a dyfeisiau symudol yn gwneud chwarae plant gyda thechnolegau digidol yn fwy gweladwy yn y fro gyhoeddus (Willett, 2017).

Bellach, mae chwarae plant gyda thechnolegau digidol yn llifo rhwng bod ar-lein ac all-lein ac ar draws ffiniau'r cartref, yr ysgol a'r fro gyhoeddus, gan gynhyrchu'r hyn y mae Marsh *et al*. (2020, td. 4) yn cyfeirio ato fel 'ecoleg ddigidol chwarae plant'. Mae bywydau ar-lein ac all-lein llawer o blant bellach wedi eu cydblethu gymaint fel bod eu gwahanu'n ymddangos yn artiffisial (Chaudron *et al*., 2017; Cowan *et al*., 2021; Lincoln, 2016; Livingstone *et al*., 2017; Marsh, 2016; Marsh *et al*., 2020; Smith a Dunkley, 2018; Willet, 2017). Mae datblygiadau digidol ers dechrau'r 2000au yn golygu bod dyfeisiau wedi tyfu'n fwyfwy symudol, gyda thwf mewn bydoedd rhithiol, y cyfryngau cymdeithasol, teganau a gysylltir yn ddigidol, realiti estynedig a rhithiol, a thechnolegau digidol wedi'u gwreiddio mewn amgylcheddau awyr agored (Colvert, 2021; Marsh, 2016; Marsh *et al*., 2020; Smith a Dunkley, 2018). Unwaith eto, gan ddilyn traddodiad o blant yn tynnu ar ddiwylliant poblogaidd yn eu chwarae, mae'r graddau y mae cynnwys yn y cyfryngau, dyfeisiau digidol a gweithgareddau ar-lein wedi eu plethu yng ngwead bywydau bob dydd plant yn golygu, yn anochel, bod y profiadau hyn yn gorlifo i chwarae plant mewn cyd-destunau eraill (Colvert, 2021; Marsh, 2016; Potter a Cowan, 2020). Mae enghreifftiau'n cynnwys plant ifanc

[155] Ym mhennod 3, mae gofodau digidol plant wedi'u cysyniadoli fel trydydd lle er mwyn defnyddio agweddau o ddamcaniaethau trydydd lle er mwyn adolygu'r llenyddiaeth ar sut y mae chwarae digidol rhwydweithiol yn cefnogi lles plant.

yn smalio neu esgus bod gwrthrychau annigidol yn ffonau clyfar (Marsh *et al*., 2020) neu'n ail-greu gemau ar-lein yn eu chwarae all-lein neu annigidol (Colvert, 2021; Cowan *et al*., 2021; Potter a Cowan, 2020).

Er gwaethaf llawer o bryderon oedolion i'r gwrthwyneb, mae astudiaethau ymchwil wedi datgelu dro ar ôl tro, tra y gall technolegau digidol fod yn nodwedd hollbresennol o aml i blentyndod cyfoes, nid yw hyn yn golygu bod ffurfiau eraill o chwarae'n cael eu heithrio ac mae llawer o blant yn parhau i fwynhau bywydau chwarae amrywiol (Chaudron *et al*., 2018a; Marsh *et al*., 2020). Fodd bynnag, mae natur dreiddiol technoleg o'r fath yn golygu ei fod yn dylanwadu ar lawer mwy o agweddau o fywydau plant, yn cynnwys llawer o'u chwarae (Colvert, 2021; Marsh, 2020; Potter a Cowan, 2020; Ruckenstein, 2013). Mae llawer o agweddau o'r datblygiadau hyn wedi bod yn fuddiol i blant, ond efallai nad yw rhai eraill (Colvert, 2021).[156] Tra bo'r byd ar-lein yn agor posibiliadau newydd ar gyfer chwarae ceir hefyd 'bryderon cynyddol ynghylch ymddangosiad mathau newydd neu gudd o ecsbloetiaeth a niwed – yn emosiynol, seicolegol ac ariannol' (Verdoodt *et al*., 2021, td. 497), gydag oblygiadau ar gyfer preifatrwydd, diogelwch ac iechyd plant (Blum-Ross, 2018; Livingstone a Stoilova, 2021; Livingstone *et al*., 2018; Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2021). Mae ymchwil sy'n archwilio rhyngweithiadau plant gyda bydoedd digidol ac annigidol yn cynnig cyfleoedd i ystyried beth allai rôl oedolion fod wrth 'hwyluso'r drysni hwn' (Marsh, 2017, td. 6; hefyd, Smith a Dunkley, 2018).[157]

Fel gydag agweddau eraill o chwarae plant, mae cyfleoedd plant i chwarae gyda dyfeisiau digidol yn cael eu siapio gan lu o ffactorau dylanwadol a lliaws o randdeiliaid y tu hwnt i'r plant eu hunain, gyda threfniadau a chyfarfyddiadau rhwng yr actorion amrywiol hyn yn helpu i agor neu gau posibiliadau ar gyfer chwarae (Colvert, 2021). Mae hyn yn cynnwys mynediad plant i ddyfeisiau digidol a'r rhyngrwyd, ffurf a gweithrediadau cynnyrch a gwasanaethau digidol, y bobl sy'n dylunio technolegau digidol a'u buddiannau masnachol, buddiannau llywodraethol a sefydliadol, ffrindiau, teulu, dylanwadwyr ar y cyfryngau cymdeithasol, arferion cymdeithasol a diwylliannol, yn ogystal ag oedran, an/abledd, rhywedd, ethnigrwydd a dosbarth (Colvert, 2021). Mae Colvert (2021, td. 3) yn defnyddio'r trosiad o galeidosgop i fynegi sut y mae ffactorau newidiol a chroestoriadol sy'n gysylltiedig â gwahanol bobl, cynnyrch a mannau'n siapio cyfleoedd plant i chwarae yn y fro ddigidol, gyda 'phob ysgydwad o'r caleidosgop yn ailgymysgu'r ffactorau hyn gan gynhyrchu patrymau a phosibiliadau newydd'.

4.6.1 Atyniadau technolegau digidol i blant

Mae gwaith y Digital Futures Commission ar chwarae plant mewn byd digidol wedi dadansoddi croestoriad y cysyniad o chwarae rhydd a ble y gellir gweld y nodweddion hyn neu ble maent yn absennol ym mywydau chwarae digidol plant, gan gynnig argymhellion i ddylunwyr a datblygwyr cynnyrch a gwasanaethau digidol ar sut i ymgorffori egwyddorion chwarae rhydd (Livingstone a Potong, 2021).[158] Canfu eu hymchwil y gall 'y mwyafrif o chwarae gyda thechnolegau digidol gael ei gategoreiddio fel chwarae rhydd os caiff ei yrru gan gymhellion cynhenid y plentyn a'i fod yn cefnogi cyfryngiad plant yn hytrach na chael ei fynnu gan oedolion at ddibenion cyfryngol, er enghraifft i hybu nodau addysgol' (Colvert, 2021, td. 13).

Mae nifer o astudiaethau ymchwil wedi datgelu'r llu o ffyrdd y mae dyfeisiau digidol a'u gofodau digidol cysylltiedig yn darparu ar gyfer priodoleddau a nodweddion chwarae plant (Chaudron *et al*., 2018a; Colvert, 2021; Marsh *et al*., 2016, 2020; Ruckenstein, 2013; Verdoodt *et al*., 2021; Willet, 2017), a thrwy hynny'n darparu dealltwriaeth pam fod y technolegau hyn mor ddeniadol i gymaint o blant (a phobl eraill). Yn fyr, mae'r technolegau digidol hyn yn cefnogi nodau plant, trwy ddarparu ar gyfer eu natur chwareus a defnyddio eu hawydd am gysylltiadau gyda phobl eraill (Ruckenstein, 2013).

[156] Trafodir y berthynas rhwng chwarae digidol plant a'u lles trwy bennod 3, ac yn enwedig yn adran 3.11.4.

[157] Trafodir ymatebion polisi i'r niwed y mae plant yn ei wynebu ar-lein ym mhennod 2, adran 2.3.6.

[158] Trafodir gwaith y Digital Futures Commission hefyd ym mhennod 2, adran 2.3.6.

Amrywioldeb a hyblygrwydd

Mae chwarae plant gyda dyfeisiau digidol yn 'parhau i fod, yn y bôn, yn ddyfeisgar a hyblyg' (Loebenberg, 2013, td. 119). Un o nodweddion mwyaf deniadol technolegau digidol i blant yw'r ystod eclectig o blatfformau a gemau, sy'n cynnig lliaws o bosibiliadau, sy'n ymddangos yn ddiddiwedd, ar gyfer chwarae mewn ffyrdd dychmygus (Loebenberg, 2013). Yn benodol, mae hyblygrwydd ac ymatebolrwydd cynyddol cynnyrch a gwasanaethau digidol yn cefnogi chwarae penagored plant trwy eu galluogi i gyd-greu mannau chwarae digidol (Colvert, 2021). Mae rhinweddau o'r fath yn helpu i egluro apêl bydoedd rhithiol fel Roblox, Fortnite a Minecraft, yn ogystal ag apiau rhwydweithio cymdeithasol fel Snapchat, Instagram a TikTok, sydd i gyd yn hynod boblogaidd yn y DU (CHILDWISE, 2020; Marsh *et al*., 2020). Mae'r rhain yn fannau ble gall plant brofi lefel uchel o gyfryngiad, gan drin a thrafod eu hamgylchoedd i ffurfio gwirioneddau gofodol amgen, gan gyflawni eu dyheadau creadigol, ac ehangu eu 'nodau a'u ffantasïau bob dydd' (Ruckenstein, 2013, td. 483).

Mewn llawer o ffyrdd, mae chwarae plant gyda dyfeisiau digidol yn adlewyrchu adroddiadau traddodiadol am blant yn chwarae, er wedi'u trawsnewid i gyd-destun digidol (Marsh *et al*., 2016). Mae plant yn dal i ddyfeisio, dylunio, adeiladu a chwarae gemau yn y fro ddigidol (Marsh *et al*., 2020). Maent yn creu eu rhithffurfiau eu hunain, gan chwarae gyda rhywedd, oed, lliw croen, steil gwallt a dillad (Colvert, 2021; Marsh *et al*., 2020) – yr hyn ellid ei ystyried yn fath digidol a hynod ddatblygedig o wisgo i fyny. Bydd plant yn 'hongian o gwmpas' ar y rhyngrwyd fel y byddant y tu allan (Ruckenstein, 2013) ac yn sgwrsio dros y cyfryngau cymdeithasol (Marsh *et al*., 2019). Maent yn cellwair ac yn gwneud hwyl o'i gilydd trwy ddefnyddio hidlyddion ffotograffau doniol (Marsh *et al*., 2020), ac yn gofyn cwestiynau dwli i'w dyfeisiau cymorth clyfar (Blum-Ross *et al*., 2018). Maent yn creu a dysgu dawnsiau newydd, gan rannu fideos o'u hymdrechion gydag eraill ar-lein (Colvert, 2021). Maent yn chwilio am y wefr o gymryd risg a'r bodlonrwydd ddaw yn sgîl eu cyflawni, gan gamu'n ôl os ydynt yn teimlo bod y gêm yn rhy anodd neu ddim yn ddigon heriol (Marsh *et al*., 2020). Bydd plant hefyd yn gwyrdroi neu'n gwthio ffiniau rheolaeth oedolion, gyda phlant iau yn defnyddio gwasanaethau sydd wedi'u bwriadu ar gyfer plant hŷn neu droi cyfrifon yn gyhoeddus pan mae eu rhieni am iddynt fod yn breifat (Colvert, 2021). Mae Marsh *et al*. (2020, td. 97) yn awgrymu hefyd bod defnydd plant o YouTube, 'y brand sydd wedi ei wreiddio'n fwyaf cadarn yn amgylcheddau chwarae ar-lein plant', yn cynrychioli arferion llên gwerin o rannu heriau a chwarae castiau, straeon, mythau a chwedlau. Yn ogystal, defnyddir apiau galwadau fideo'n aml i chwarae gemau traddodiadol (Marsh *et al*., 2020), a gall plant yn cynhyrchu fideos gael ei ystyried fel estyniad o'u chwarae smalio (Loebenburg, 2013).

Mae natur gyfnewidiol a hyblyg y gofodau digidol hyn yn eu gwneud yn ddeniadol i ystod amrywiol o chwaraewyr. Er enghraifft, gellir addasu gofodau digidol i weddu i hoff ddewisiadau synhwyraidd plant niwroamrywiol, gan eu galluogi i fod â rheolaeth dros eu hamgylchedd yn y fath fodd i wneud y gofodau hynny'n haws i ymdopi â nhw (Colvert, 2021). Gallai hyn fod mor syml â throi'r sain i lawr i osgoi gor-ysgogiad neu allu dod o hyd i ofod y maent yn teimlo'n gyfforddus yn chwarae ynddo (Colvert, 2021). Mae Colvert (2021) yn rhannu hanes gan Ringland *et al*. (2017) am blant awtistig yn chwarae yn Autcraft, gweinydd lled-breifat ar Minecraft, ble mae plant yn ymgasglu ar gyfer arddangosfa tân gwyllt ddigidol a grëwyd gan un o'r chwaraewyr, a adroddwyd oedd yn ddigwyddiad pwysig ar gyfer aelodau'r gymuned Autcraft, y byddai llawer ohonynt yn teimlo bod y profiad synhwyraidd o fynychu arddangosfa tân gwyllt yn y byd ffisegol yn rhy anodd.

Mae'r posibiliadau ar gyfer chwarae gyda dyfeisiau digidol wedi cynyddu ymhellach o ganlyniad i boblogrwydd teganau 'clyfar' a 'chysylltiedig' (Marsh, 2017); teganau 'clyfar' yw'r rheini sydd â nodweddion electronig wedi'u plannu ynddyn nhw sy'n galluogi'r tegan i ryngweithio gyda'r defnyddiwr, a theganau 'cysylltiedig' yw'r rheini sy'n cyfathrebu gyda gweinyddion o bell trwy'r rhyngrwyd, sydd yn eu tro'n casglu data ac yn rheoli ymatebion y tegan (Chaudron *et al*., 2017). Fel yr awgryma Colvert (2021, td. 42), tra bydd plant yn aml yn ffurfio ymlyniadau emosiynol cryfion gyda'u hoff deganau, mae'r technolegau digidol newydd hyn wedi 'ei gwneud yn bosibl i deganau fod yn ymatebol i chwarae plant mewn ffyrdd dyfeisgar', gan gymylu ymhellach y llinellau rhwng y digidol a'r annigidol a chyfoethogi natur ryngweithiol y dyfeisiau mwy-na-dynol hyn.

Gan archwilio rhyngweithiadau o'r fath, mae Marsh (2017, td. 15) yn darparu cyfrifon manwl am blant yn symud yn ddidrafferth ar draws fröydd rhithiol a materol, gan gydblethu'r 'materol a'r anfaterol' yn eu bydoedd chwarae 'dychmygol'. Mae hyn yn cynnwys plant yn chwarae gyda theganau ffisegol annigidol a gwrthrychau eraill ochr yn ochr â theganau cysylltiedig â'u apiau digidol atodol. Mae'r drysni amlfodd hwn yn hynod ddynamig wrth i blant symud o amgylch, chwarae gyda gwahanol deganau, ac ymateb i giwiau oddi wrth ddyfeisiau digidol ond hefyd anwybyddu rhai eraill a chanolbwyntio eu sylw ar bethau eraill. Unwaith eto, mae chwarae plant gyda pheiriannau cymorth cartref clyfar, pethau cyffredin a phoblogaidd i blant chwarae gyda nhw yn y DU, unwaith eto'n codi o'r cyfarfyddiadau dyrys hyn, gyda hanesion am blant yn 'gofyn i beiriannau cymorth o'r fath ateb cwestiynau gwirion, dweud jôcs a hyd yn oed gyfrif i 10 tra'u bod yn chwarae cuddio' (Marsh *et al*., 2020, td. 96).

Mynediad i bobl eraill i chwarae gyda nhw

Un o atyniadau eraill technolegau digidol yw argaeledd pobl eraill i chwarae gyda nhw, ac mae 'gallu ffonau symudol a chonsolau gemau i gysylltu gyda phobl eraill, ffrindiau, a rhieni yn ffynhonnell diddordeb a llawenydd di-ben-draw i'r plant' (Ruckenstein, 2013, td. 482). Mae rhwydweithiau cymdeithasol ar-lein yn galluogi plant i gynnal mynediad i a threulio amser gyda'u ffrindiau hyd yn oed pan nad ydynt yn gallu bod gyda'i gilydd wyneb yn wyneb (Chaudron *et al*., 2017; Colvert, 2021). Mae hyn yn cynnwys cynnal cysylltiad gyda ffrindiau a theulu sy'n byw yn bell i ffwrdd (Blum-Ross *et al*., 2018; Marsh *et al*., 2020; Willet, 2017). Bydd plant yn cwrdd ar-lein a chyfranogi mewn cymunedau chwaraewyr, sy'n cylchdroi o amgylch eu hoff gemau a phlatfformau digidol (Colvert, 2021). Mae'r rhain yn blatfformau ar gyfer cymdeithasoldeb, gyda chyfathrebu digidol bellach yn cael ei ystyried fel elfen hanfodol o gyfranogiad cymdeithasol plant (Blum-Ross *et al*., 2018) a chyfran sylweddol o ryngweithiadau plant y tu allan i'r ysgol bellach yn digwydd ar-lein (Ruckenstein, 2013), hyd yn oed os byddai dal yn well gan y mwyafrif o blant gwrdd wyneb yn wyneb (Brockman *et al*., 2011; Comisiynydd Plant Cymru, 2018; Comisiynydd Plant Lloegr, 2021; Dallimore, 2019; HAPPEN, 2018).

O bwys penodol i blant hŷn, mae'r rhain yn aml yn ofodau sydd draw o oruchwyliaeth uniongyrchol oedolion (Colvert, 2021). Gall rhwydweithiau chwarae gemau ar-lein ddod â phobl ifanc ynghyd o bob cwr o'r byd ac o amrywiaeth o wahanol gefndiroedd, gan wrthsefyll naratifau sy'n gysylltiedig â gemau o'r fath sy'n dweud eu bod yn wrthgymdeithasol ac ynysol (Colvert, 2021). Canfu Yau a Reich (2018) bod rhyngweithiadau ar-lein wedi eu gwreiddio yn yr un rhinweddau craidd o gyfeillgarwch sy'n bresennol yn ymlyniadau all-lein plant. I'r rheini y mae rhyngweithiadau wyneb yn wyneb yn anos, gall rhyngwynebau digidol ddarparu ffyrdd amgen o chwarae gydag eraill, allai fod yn well gan rai plant na chwarae mewn person (Ringland *et al*., 2016). Fodd bynnag, pan maent ar-lein, bydd plant gan amlaf yn chwarae a sgwrsio gyda'u ffrindiau presennol (Marsh *et al*., 2020; Ofcom, 2021), gyda dim ond chwarter o blant pump i bymtheg oed yn adrodd eu bod yn chwarae gyda phobl nad oeddent yn eu hadnabod eisoes (Ofcom, 2021). Mae rheini wedi adrodd bod eu plant ifanc yn fwy tebygol o chwarae gydag eraill nad ydynt yn eu hadnabod yn y fro gyhoeddus yn hytrach nag ar-lein (Marsh *et al*., 2020). Tra gall presenoldeb plant ar-lein droi'n fwy cyhoeddus wrth iddynt dyfu'n hŷn, ac mae plant hŷn yn fwy tebygol o chwarae gydag eraill nad ydynt yn eu hadnabod trwy gemau fel Fortnite a Roblox (Marsh *et al*., 2020), nid yw gofodau ar-lein o reidrwydd yn fannau hawdd i gwrdd a gwneud ffrindiau newydd (Colvert, 2021). Mae technolegau digidol wedi trawsnewid cyfathrebu pobl ifanc mewn nifer o ffyrdd, ond mae rhaid i arferion rhyngweithiadau ar-lein gael eu dysgu ac maent yn dal i fod ag oblygiadau yn y byd ffisegol (Colvert, 2021).

'Wrth i arddegwyr ymdrechu i wneud synnwyr o wahanol gyd-destunau cymdeithasol a chyflwyno eu hunain yn briodol, daw un peth yn amlwg: nid yw'r rhyngrwyd wedi esblygu i fod yn ardal ddelfrydol ble mae pobl yn rhydd o gyfyngiadau'r byd go iawn. Mae arddegwyr yn ei chael yn anodd i wneud synnwyr o bwy ydyn nhw a sut y maent yn ffitio mewn cymdeithas mewn amgylchedd ble caiff cyd-destunau eu rhwydweithio a'u dymchwel, ble mae cynulleidfaoedd yn anweledig, a ble gall unrhyw beth y byddant yn ei ddweud neu'n ei wneud gael ei gymryd allan o'r cyd-destun' (Boyd, 2014, dyfynnwyd yn Colvert, 2021, td. 46).

Hwylustod a rhwyddineb eu defnyddio

Ffactor bwysig arall yn chwarae plant gyda dyfeisiau digidol yw eu hygyrchedd a rhwyddineb eu defnyddio mewn mwy o leoliadau, gyda'r defnydd o'r rhyngrwyd a dyfeisiau digidol yn cymryd mwy a mwy o amser (Livingstone, 2017). Mae Marsh *et al*. (2020) yn adrodd bod gan blant, yn y DU, fynediad i ystod eang o dechnolegau digidol gartref a'r tu hwnt, gyda'r mwyafrif ohonynt gyda mynediad i lechi digidol (94%), ffonau clyfar (84%), gliniaduron (72%) a chonsolau gemau (78%), yn ogystal â theledu arferol a theledu clyfar. Mewn cyferbyniad â phryderon ynghylch cyfleoedd plant i chwarae'r tu allan, prin iawn oedd y rhieni yn y DU oedd yn teimlo nad oedd eu plant yn treulio digon o amser yn defnyddio technoleg ddigidol (Marsh *et al*., 2020).

Mae ffonau clyfar yn prysur dyfu'n ddyfais gyffredin, yn fwy cyffredin na chonsolau gemau a chyfrifiaduron personol (Chaudron *et al*., 2018a), ac mae mwy o blant yn cael mynediad i gynnwys ar-lein o oedran iau; tueddiad cynyddol ers lansio llechen iPad gan Apple yn 2010, gyda'r mwyafrif o blant ifanc (ond nid bob un) yn ei chael yn gymharol hawdd meistroli defnyddio technoleg sgrîn gyffwrdd (Marsh *et al*., 2016). Yn 2020, adroddodd CHILDWISE am gynnydd sylweddol yn niferoedd y plant pump i ddeng mlwydd oed oedd yn berchen ar ffonau symudol gyda 53% o blant yn berchen ar un erbyn eu bod yn saith oed, gyda ffonau symudol yn tyfu'n fwy cyffredin na llechi digidol. Yna, mae mwy o blant pump i un ar bymtheg oed (73%) yn defnyddio'u ffonau i gael mynediad i'r rhyngrwyd, gyda defnydd dyddiol o'r rhyngrwyd ymysg plant pump i un ar bymtheg oed, yn ôl adroddiadau, oddeutu 3.4 awr y dydd ar gyfartaledd, gydag un o bob pedwar plentyn yn treulio pedair i chwe awr y dydd ar-lein. Mae plant yn y grŵp oedran hwn yn defnyddio'r rhyngrwyd yn gynyddol o'u hystafelloedd gwely eu hunain, yn ogystal â 45% o blant yn mynd ar-lein pan maent allan ar hyd y lle (ac mae'r ffigwr hwn yn dal i gynyddu gydag oed). O ganlyniad i'r tueddiad hwn, mae CHILDWISE (2020) yn adrodd bod cynnwys digidol 'yn debyg o fynd yn fyrrach a byrrach i gydweddu â'r dull hwn o wylio'.

Mae gan bron bob plentyn fynediad i'r rhyngrwyd gartref ac mae cyfanswm yr amser y bydd plant yn ei dreulio ar-lein yn dal i gynyddu (Livingstone *et al*., 2017). Mae Ofcom (2022) yn adrodd bod bwlch digidol y DU wedi culhau'n ystod y pandemig gyda mwy o bobl yn mynd ar-lein i ymdopi gyda chyfyngiadau'r cyfnodau clo, gan gyflymu mabwysiadu gwasanaethau digidol a lleihau'r canran o gartrefi heb fynediad i'r rhyngrwyd o 11% ym mis Mawrth 2020 i 6% ym mis Rhagfyr 2021. Roedd llai nag 1% o blant oed ysgol heb fynediad i'r rhyngrwyd yn y cartref yn 2021, er bod 2% yn dibynnu ar fynediad symudol i'r rhyngrwyd yn unig ac nid oedd gan 17% fynediad i ddyfais addas ar gyfer eu dysgu-gartref ar-lein (Ofcom, 2021). Fel sy'n digwydd yn aml, mae hyn yn effeithio'n anghyfartal ar blant o'r aelwydydd mwyaf ariannol fregus (Livingstone *et al*., 2017).[159] Adroddwyd bod mynediad i ddyfeisiau digidol yn newid fawr ddim yn ôl grŵp economaidd-gymdeithasol, er bod plant mewn aelwydydd tlotach wedi'u hadrodd fel bod yn fwy tebygol o fod yn berchen ar ddyfais bersonol (Marsh *et al*., 2020), ond yn llai tebygol o ddweud bod llawer o bethau da iddyn nhw'u gwneud ar-lein, yn ogystal ag adrodd bod ganddynt lai o sgiliau digidol o'i gymharu â'u cyfoedion mwy cefnog (Livingstone, 2017).

Yn 2017, adroddwyd mai chwarae gemau oedd y rheswm mwyaf cyffredin i blant saith ac wyth oed fynd ar-lein, wedi ei ddilyn gan wylio clipiau fideo, gyda rhwydweithio cymdeithasol yn lleiaf cyffredin (yn is na gyrru negeseuon at ffrindiau a theulu). Roedd y rhesymau hyn yn newid yn sylweddol wrth i blant fynd yn hŷn gyda chwarae gemau'n lleihau fel rheswm o naw a deg oed ymlaen ond gwrando ar gerddoriaeth, gyrru negeseuon at ffrindiau a theulu, a rhwydweithio cymdeithasol, ynghyd â gwylio clipiau fideo, yn cynyddu i ddod yn rhesymau mwyaf cyffredin i arddegwyr (CHILDWISE, 2017, dyfynnwyd yn Livingstone *et al*., 2017). Er bod llawer o blant ifanc yn ddefnyddwyr dyfeisiau digidol a'r rhyngrwyd, mae oedran yn dal i fod yn ffactor ddiffiniol, gyda mynychter y defnydd o'r rhyngrwyd, cyfanswm yr amser y bydd plant yn ei dreulio ar-lein, a'r ystod o weithgareddau y byddant yn ymuno ynddynt ar-lein i gyd yn cynyddu gydag oedran (Livingstone *et al*., 2017), sydd i'r gwrthwyneb yn llwyr o dueddiadau ymhlith plant yn treulio amser y tu allan (Cleland *et al*., 2010; Dodd *et al*., 2021a; Loebach *et al*., 2021).

[159] Tra bo'r ganran o'r rheini sydd heb fynediad hawdd i'r rhyngrwyd yn ymddangos yn fychan, mae hyn yn dal i gynrychioli nifer sylweddol o blant a theuluoedd. Trafodir y mater o eithrio digidol ym mhennod 2, adran 2.3.1 a 2.3.6.

Mae rhywedd hefyd yn parhau i fod yn ffactor dylanwadol sylweddol yn y modd y bydd plant yn chwarae gyda dyfeisiau digidol, er yr adroddir bod rhywedd yn gwneud llai o wahaniaeth o ran mynediad a defnydd yn gyffredinol (Livingstone *et al*., 2017). Efallai bod gwahaniaethau rhwng y rhywiau'n fwyaf amlwg yng nghyd-destun 'chwarae gemau', gyda mwy o fechgyn yn berchen ar gonsolau gemau (Marsh *et al*., 2020) ac yn defnyddio chwarae gemau digidol fel dull i gysylltu gyda'u ffrindiau (Ofcom, 2021), sy'n golygu bod bechgyn yn dal i ddefnyddio mwy ar y rhyngrwyd na merched (CHILDWISE, 2020). Fodd bynnag, yn y blynyddoedd diwethaf gwelwyd cynnydd mewn 'merched sy'n chwarae gemau', gyda bron i hanner merched pump i bymtheg oed yn chwarae gemau ar-lein, gyda Roblox yn hynod o boblogaidd ymysg merched (Marsh *et al*., 2020; Ofcom, 2021). Mae Ruckenstein (2013, td. 478) yn dadlau y gall dyfeisiau digidol, a'r cymunedau ar-lein a'r bydoedd rhithiol y maent yn darparu mynediad iddynt:

> 'gael eu deall fel cyflawni angen sydd wedi codi o ganlyniad i … fod bywydau bob dydd plant wedi tyfu'n fwy rheoledig a gofodol gyfyngedig … gall plant sy'n treulio eu hamser hamdden y tu mewn fynd "allan" ac ehangu eu tiriogaethau gofodol mewn modd concrid iawn trwy wasanaethau ar-lein.'

Yn y modd hwn, mae platfformau digidol yn galluogi plant i symud y tu hwnt i gyfyngiadau gofodol y cartref a'r fro gyhoeddus, gan agor cyfleoedd cymdeithasol a gofodol newydd i blant (Blum-Ross *et al*., 2018; Ruckenstein, 2013). Mae bydoedd rhithiol, fel Roblox, yn darparu realiti amgen i blant sydd bron yn ddiddiwedd ble y gallant, efallai, brofi ymdeimlad cryfach o ryddid nag mewn agweddau eraill o'u bywydau (Colvert, 2021). Mae technolegau digidol unigolaidd yn ehangu ymhellach ymdeimlad plant o annibyniaeth oddi wrth aelodau eraill o'r teulu, gan alluogi ymlyniadau gyda nifer fawr o gyfoedion sydd â diddordebau tebyg, yn ogystal â modd o ddiddanu eu hunain pan nad oes fawr arall i'w wneud (Chaudron *et al*., 2018a; Willet, 2017). Mae'n ddiddorol nodi hefyd bod defnydd plant o ddyfeisiau digidol yn cael ei ddylanwadu gan y tywydd a'r tymhorau, gan dueddu i gynyddu yn ystod y misoedd oerach a thywyllach a phan mae'n glawio, hynny yw, pan mae'n anos i blant fod gyda'u ffrindiau wyneb yn wyneb (Ruckenstein, 2013).

4.6.2 Caniatâd gan rieni i chwarae gyda dyfeisiau digidol

Mae nifer o elfennau tebyg rhwng chwarae plant gyda dyfeisiau digidol a'u cyfleoedd i chwarae yn y fro gyhoeddus yn fwy cyffredinol, gydag oedolion yn dal i ddiffinio'r rheolau-defnyddio a'r ffiniau ble y caiff plant chwarae mewn gofodau digidol (Colvert, 2021). Fel gyda chaniatâd i 'chwarae'r tu allan', caiff rheolau rhieni eu negodi yn aml iawn (Chaudron *et al*., 2018b; Ruckenstein, 2013) ac maent yn destun tensiynau parhaus rhwng rhoi rhyddid i blant, pryderon am eu diogelwch ar-lein a chanlyniadau gormod o amser sgrîn (Chaudron *et al*., 2018b; Colvert, 2021; Marsh *et al*., 2019). Mae'r pryderon hyn, a'r ffyrdd y bydd rhieni'n cyfryngu chwarae eu plant gyda dyfeisiau digidol wedi'u fframio'n ddiwylliannol (Marsh *et al*., 2020), yn seiliedig ar gredau personol a'u dylanwadu gan ddisgwrs gyhoeddus, sy'n aml yn begynedig o ran buddiannau a risgiau posibl gofodau ar-lein (Willett, 2017). Adroddwyd hefyd am wahaniaethau sylweddol rhwng canfyddiadau oedolion ynghylch chwarae plant gyda dyfeisiau digidol a gwir brofiadau plant, gyda mwy o gefnogaeth gan rieni i'r ffurfiau hynny o chwarae digidol sy'n alinio gyda chanfyddiadau oedolion ynghylch amser a dreulir yn fuddiol (Willett, 2017). Yn ogystal, mynegir pryderon ynghylch diogelwch yn y fro ddigidol gan oedolion yn amlach na phlant (Marsh *et al*., 2020).

Ceir tystiolaeth hefyd am rieni'n darparu plant gyda rhyddid graddoledig wrth i'w hoedran a'u gallu canfyddedig gynyddu, yn cynnwys darparu technolegau unigolaidd ar oedran penodol ond hefyd ganiatáu plant i gael mynediad i fwy o ofodau digidol wrth i hyder eu rhieni dyfu yng ngallu eu plant i lywio trwy risgiau ar-lein a llunio barnau 'doeth' (Willett, 2017). Fodd bynnag, gwneir rhywfaint o hyn am resymau pragmatig hefyd gyda rhieni'n prynu dyfeisiau newydd i blant er mwyn osgoi anawsterau sy'n gysylltiedig â gorfod rhannu eu rhai eu hunain: 'roedd dyfeisiau chwarae gemau newydd yn caniatáu *gofod* i rieni yn ogystal â phlant o ran mynediad i dechnoleg a lle storio data a *phreifatrwydd* o ran aelodau eraill o'r aelwyd ar ddyfeisiau oedd yn cael eu rhannu' (Willett, 2017, td. 17).

Mae llawer o bobl ifanc ac oedolion yn cydnabod buddiannau cynhenid defnyddio dyfeisiau digidol a mynd ar-lein, gyda rhieni'n cydnabod hapusrwydd plant wrth ddefnyddio dyfeisiau o'r fath a'r ymdeimlad o fodlonrwydd ac awdurdod y maent yn ei arddangos wrth feistroli technolegau penodol (Marsh *et al*., 2020; Robertson, 2021). Fodd bynnag, i lawer o oedolion, mae'r hyn a ystyrir yn blentyndod mwyfwy dan do, eisteddog a gofodol gyfyngedig yn anghydnaws gyda syniadau cyffredin am blentyndod fel bod yn adeg fywiog, allan yn yr awyr agored, ble mae gan blant y rhyddid i grwydro (Smith a Dunkley, 2018). O ganlyniad, bydd technolegau digidol yn aml yn cael eu beio am hudo mwy o blant i aros y tu mewn (Smith a Dunkley, 2018; Willett, 2017), gyda rhieni'n arddangos agweddau negyddol tuag at dechnolegau digidol gaiff eu nodweddu fel bod yn segur neu'n llai cymdeithasol (Marsh *et al*., 2020). Mae agwedd o'r fath, o bosibl, yn anwybyddu ffactorau eraill sy'n cyfyngu ar allu plant i chwarae'r tu allan, yn ogystal â chyfranogiad gweithredol a chymdeithasol plant mewn gofodau digidol (Ruckenstein, 2013), a'r chwarae y gallai arferion gwylio digidol plant ei sbarduno (Marsh *et al*., 2020).

Mae llawer o rieni hefyd yn mynegi pryderon ynghylch diogelwch plant ar-lein (Willett, 2017), a thra yr adroddir bod defnydd plant o'r rhyngrwyd yn gyffredinol gadarnhaol (Livingstone *et al*., 2017) ceir pryderon sy'n gysylltiedig â seiberfwlio, trais ar-lein, pornograffi, secstio ac aflonyddu rhywiol, llithio rhywiol, meithrin perthnasau amhriodol ar-lein a cham-fanteisio'n rhywiol, radicaleiddio, trosedd gasineb, effaith dylanwadwyr y cyfryngau cymdeithasol a phreifatrwydd plant (Livingstone *et al*., 2017; Colvert, 2021). Fodd bynnag, mae Livingstone *et al*. (2017, td. 20) yn awgrymu bod pobl yn derbyn fwyfwy 'yn yr un modd â phlant yn mynd ar feic neu'n dysgu nofio, bydd defnyddio'r rhyngrwyd yn dod gyda rhyw elfen o risg cael niwed'; ac nad yw rôl oedolion yn golygu dileu pob risg, ond i reoli risgiau fel bod plant yn cael eu hamddiffyn rhag risgiau mawr o niwed difrifol, tra'n dal i elwa o'r oll sydd gan y rhyngrwyd i'w gynnig (Livingstone *et al*., 2017). Yn ogystal, mae rhieni'n mynegi pryderon ynghylch y posibilrwydd o fynd yn gaeth i gemau fideo (Robertson, 2021).[160]

I lawer o rieni, mae rheoleiddio mynediad plant i a'u defnydd o ddyfeisiau digidol yn her barhaus (Blum-Ross *et al*., 2018; Chaudron *et al*., 2018b), gyda'r mwyafrif yn derbyn bod natur hollbresennol y cyfryngau digidol yn anodd i'w wrthsefyll (Zaman *et al*., 2016). Fodd bynnag, mae gan y mwyafrif o rieni strategaethau gwarcheidiol sy'n cyfyngu ar neu sy'n rheoli defnydd eu plant mewn rhyw fodd (Chaudron *et al*., 2018b; Ofcom, 2021). Mae rhieni sydd â chanfyddiadau mwy positif a mwy o wybodaeth am a hyder gyda thechnolegau o'r fath, yn dueddol o gyfyngu llai ar eu plant (Chaudron *et al*., 2018b; Robertson, 2021). Er bod llawer o rieni'r genhedlaeth bresennol yn delio gyda thechnolegau digidol nad oeddent ar gael pan oedden nhw'n tyfu i fyny (Zaman *et al*., 2016), mae llawer o rieni hefyd yn chwaraewyr gemau a defnyddwyr technoleg ddigidol brwd (Robertson, 2021).

Mae Zaman *et al*. (2016), gan ehangu ar astudiaethau cynharach i gyfryngdod rhieni o ganiatáu i blant wylio'r teledu, yn dynodi ystod eang o ddulliau gafodd eu hailddatgan gan adroddiadau eraill tebyg (Blum-Ross *et al*., 2018; Chaudron *et al*., 2018b). Un dull yw *cyfryngdod rhwystrol* gyda rhieni'n gosod cyfyngiadau o ran amser, dyfais, cynnwys, lleoliad a therfynau phrynu ar eu plant, gyda lwfansau a chyfyngiadau o'r fath hefyd yn cael eu defnyddio fel gwobr neu gosb i reoleiddio ymddygiad plant. Mae *cyfryngdod gweithredol ac addysgiadol* yn golygu monitro'r hyn y mae plant yn ymweld ag e ac yn ei wneud ar-lein, gyda lefelau amrywiol o ymyrraeth yn dibynnu ar oedran, a thrafodaethau cysylltiedig ynghylch pa mor briodol yw'r cynnwys, ynghyd â beth a faint a ganiateir. Mae *cyd-ddefnyddio* yn cyfeirio at achlysuron pan fydd plant a rhieni'n defnyddio dyfeisiau digidol gyda'i gilydd, gyda rhieni'n gweithredu fel cynorthwywyr, cydchwaraewyr a gwylwyr gweithredol; yn aml wedi'u gyrru gan ddiddordeb cyffredin ac yn dueddol o gael ei ffafrio gan y rheini sydd â chanfyddiadau mwy cadarnhaol am dechnolegau o'r fath. Mewn ambell sefyllfa o gyd-ddefnyddio, y rhieni fydd y prentisiaid, yn cael eu dysgu gan eu plant, a thrwy hynny'n troi perthnasau arferol gwybodaeth a gallu ar eu pen (Robertson, 2021). Yn ogystal, mae cyfyngiadau technegol wedi'u gosod o fewn meddalwedd, yn cynnwys rheoli amser, hidlyddion cynnwys, a nodweddion tracio (Blum-Ross *et al*., 2018). Fodd bynnag, mae ymchwil yn awgrymu mai prin fydd rhieni'n

[160] Trafodir y mater o risgiau a diogelwch ar-lein ym mhennod 2, adrannau 2.3.1 a 2.3.6. Trafodir y mater o gaethiwed i chwarae gemau yn adran 2.3.1 ac ym mhennod 3, adran 3.7.4.

defnyddio'r rhain, gyda phlant yn aml yn llwyddo i ganfod ffordd o'u cwmpas (Chaudron *et al*., 2018a, 2018b; Marsh *et al*., 2019), weithiau gyda dealltwriaeth a chymorth oedolion (Blum-Ross *et al*., 2018; Livingstone *et al*., 2017). Mae Ofcom (2021) yn adrodd bod mwy na 40% o blant yn defnyddio platfformau cyfryngau cymdeithasol cyn eu bod wedi cyrraedd yr oed ieuengaf rhagnodedig.

Adroddir mai'r dulliau mwyaf llwyddiannus o gyfryngdod rhieni yw'r rheini sy'n anelu i daro cydbwysedd rhwng risgiau a buddiannau, sy'n cynnwys trafod, cyfaddawdu, a gweithgareddau cydweithredol (Marsh *et al*., 2019; Robertson, 2021), gyda dulliau mwy gwaharddol yn aml yn arwain at rwystredigaeth a gwrthdaro yn hytrach na'r gostyngiad mewn risg a ddymunir (Blum-Ross *et al*., 2018; Colvert, 2021). Un o gyfyngiadau amlwg rheolau yw bod oedolion eu hunain yn eu torri (Blum-Ross *et al*., 2018). Er nad yw taro cydbwysedd rhwng amddiffyniad a chyfranogiad yn syml (Verdoodt *et al*., 2021), mae astudiaethau'n awgrymu, yn gyffredinol, nad yw rhieni plant ifanc yn teimlo eu bod 'mewn perygl' ar-lein (Chaudron *et al*., 2018b). At hynny, adroddir bod y plant eu hunain yn cymryd cymharol ychydig o risgiau ar-lein (Livingstone, 2017), yn ogystal â chanfod ffyrdd i liniaru a rheoli'r risgiau hyn (Blum-Ross *et al*., 2018). Mae hyn yn cynnwys plant yn hunan-sensora ar-lein (Loebenberg, 2013), gyda dim ond ychydig yn rhannu gwybodaeth bersonol neu ffotograffau y gallent fod yn edifar eu rhannu'n hwyrach, a'r mwyafrif ond yn cysylltu gyda phobl y maent yn eu hadnabod eisoes (Livingstone *et al*., 2017). Er hynny, mae rhai plant yn chwarae gyda'r risgiau hyn hefyd, er enghraifft drwy fflyrtio gyda'r sylw y maent yn ei gael ar-lein, gyda rhan o'r hwyl yn codi o'r ffaith bod cynulleidfa, er bod honno'n aml yn un fach ble fo plant iau dan sylw (Loebenberg, 2013). Fodd bynnag, mae cynnwys nas dymunir yn dal i fod yn broblem ar draws gwahanol blatfformau (Blum-Ross *et al*., 2018), a thra bod mwy o blant, efallai, yn ymwybodol o risgiau ar-lein na rhai sydd wedi dod ar draws problemau o'r fath eu hunain, mae gan hyn ynddo'i hun 'ganlyniadau ar gyfer canfyddiad plant o'r byd ar-lein, gan, o bosibl, danseilio eu hyder i archwilio'n rhydd ar-lein' (Livingstone *et al*., 2017, td. 89).[161]

4.6.3 Buddiannau corfforaethol a chwaraewyr proffesiynol

'Mae rhai arwyddion gorfoleddus: gofodau y gellir ymgolli ynddynt ble bydd plant yn adeiladu bydoedd sy'n adlewyrchu eu dychymyg a'u hamgylchiadau, rhyngweithiadau synhwyraidd sy'n cynnwys symud yn y byd go iawn, chwarae penagored ble mae plant yn codio eu profiad eu hunain yn ystod y gêm – a manteisio gwych ar chwarae cymdeithasol all, yn y byd digidol, ymestyn yn ddiderfyn ffiniau cymdeithasol neu ganfod ffrindiau ar gyfer rhai sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol … Mae technoleg ddigidol yn gweddu'n ddelfrydol i greu amgylcheddau cynhwysol a chreadigol i chwarae ynddynt. Ond ceir cipolygon di-baid ar gasglu data barus, diffyg diogelwch, paratoi masnachol a strategaethau dylunio sy'n rhwydo' (Kidron, 2021c, td. 3).

Mewn nifer o ffyrdd, mae plant yn cyfranogi'n weithredol fel cyd-grewyr y gofodau digidol y maent bellach yn chwarae ynddynt, gyda'r rhyngrwyd yn galluogi plant i dyfu'n ddefnyddwyr yn ogystal ag yn gynhyrchwyr yn y fro ddigidol (Arnott *et al*., 2019; Grimes, 2015, 2021; Livingstone *et al*., 2017). Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio, at ei gilydd, bod y rhain hefyd yn ofodau masnachol, wedi'u datblygu gan oedolion y mae eu 'buddiannau masnachol yn dylanwadu'n sylweddol ar ddyluniad a gweithrediad y cynnyrch digidol y bydd plant yn eu defnyddio am hwyl' (Colvert, 2021, td. 26; gweler hefyd Verdoodt *et al*., 2021). Yn y fro ddigidol, mae gan blant ddylanwad economaidd sylweddol gyda chorfforaethau'n cydnabod gwerth ariannol cymdeithasoldeb plant ac awydd plant am dechnolegau digidol 'yn megino maes masnach byd-eang ymledol ble mae ffurfiau newydd o gynhyrchu, dosbarthu a threuliant yn cael eu datblygu' (Ruckenstein, 2013, td. 476). Mae presenoldeb a chyfranogiad plant

[161] Gweler pennod 2, adran 2.3.6 am fwy ar ymatebion polisi i fynd i'r afael â risgiau a niweidiau ar-lein.

yn hanfodol i lwyddiant masnachol llawer o gwmnïau digidol ac, mewn ymateb, mae corfforaethau wedi datblygu 'dealltwriaeth drylwyr o gymdeithasoldeb plant' (Ruckenstein, 2013, td. 480), wedi ei gefnogi gan symiau enfawr o ddata am eu defnyddwyr (Colvert, 2021).

'[M]ae o fudd economaidd i gwmnïau ystyried perthnasau cymdeithasol a'u hyrwyddo, gan fod y rhain yn denu plant a phobl ifanc, gan eu hannog i ddefnyddio cynnyrch a gwasanaethau'r cwmnïau ac i fynd yn gaeth iddynt. Mae cymdeithasoldeb rhwng plant wedi ei arysgrifo ym modelau busnes y cwmnïau, sy'n golygu bod plentyndod sy'n rhydd o fasnacheiddiwch yn ddelfryd cynyddol anodd ei chyflawni' (Ruckenstein, 2013, td. 478).

Gellir deall y gofodau hyn, i ryw raddau, fel rhai plentyn-ganolog gan eu bod yn galluogi plant i gyfranogi'n weithredol yng nghreadigaeth eu meysydd chwarae digidol (Ruckenstein, 2013). At hynny, tra gellir dylunio gofodau digidol i siapio chwarae plant mewn ffyrdd penodol, 'gall defnyddwyr, wrth gwrs, wrthsefyll nodweddion dylunio'r cynhyrchwyr' ac nid oes unrhyw sicrwydd y bydd plant yn ymateb fel y disgwylir (Marsh, 2017, td. 19; gweler hefyd Grimes, 2015). Fodd bynnag, er eu bod yn 'fabwysiadwyr cynnar ac yn gyfranogwyr brwd' (Kidron, 2020, td. 3), mae plant, eu hawliau a'u lles yn aml yn dal i fod ar y cyrion o ran dylunio a datblygiad cynnyrch a gwasanaethau digidol, gan arwain at arferion corfforaethol a'r defnydd o nodweddion digidol allai fod yn niweidiol i blant, yn ogystal ag, o bosibl, ymyrryd gydag ansawdd profiadau chwarae digidol plant (Colvert, 2021).

Un enghraifft o arferion corfforaethol o'r fath yw nodweddion a chynnwys y bwriedir iddynt gynyddu 'natur ludiog' brandiau digidol, strategaeth a ddefnyddir gan ddatblygwyr sy'n annog defnyddwyr i barhau i ddefnyddio eu cynnyrch (Colvert, 2021; Loebenberg, 2013; Marsh, 2014; Marsh 2017). Mae llawer o'r prif deitlau sy'n cael eu chwarae gan blant ar hyn o bryd, yn rhannol o leiaf, ar gael i'w chwarae am ddim neu'n gofyn am bryniant cychwynnol cymharol rad (Verdoodt *et al*., 2021). Mae hyn yn caniatáu i'r gêm 'greu cyffro yn y maes chwarae a chreu cynulleidfa fawr cyn cyflwyno'r rhwystr o dalu' (Robertson, 2021, td. 60, yn siarad am Fortnite). Mae model busnes o'r fath yn seiliedig ar wariant cyfnodol, gyda rhyddhau elfennau ychwanegol, diweddariadau a chyhoeddiadau newydd yn rheolaidd ochr yn ochr â marchnata hydreiddiol, yn cynnwys hysbysebion a phryniadau mewn-ap, sydd i gyd yn annog plant i wario mwy o arian (Colvert, 2021; Marsh, 2017). Arferai 'loot boxes', rhith eitemau y gellir eu prynu neu eu datgloi gan ddefnyddio arian go iawn ac sydd wedyn yn sicrhau eitem ddirgel ar hap i'r chwaraewyr (er enghraifft arf neu nodwedd ar gyfer eu rhithffurff), fod yn gyffredin yn y gorffennol ond mae eu defnydd wedi lleihau'n dilyn beirniadaeth hallt a hynny y tu mewn a'r tu allan i'r diwydiant sy'n ystyried y syniad hwn fel math o amblo heb ei reoleiddio (Colvert, 2021; Robertson, 2021; Verdoodt *et al*., 2021). Mae bellach yn fwy cyffredin i chwaraewyr brynu, ac yna wario, math o arian o fewn y gêm (Verdoodt *et al*., 2021), er enghraifft Robux yn Roblox.

Wrth i blant chwarae ar-lein, maent hefyd (yn ymwybodol neu beidio) yn cyfranogi mewn 'economi data' gan ddarparu symiau aruthrol o ddata i gorfforaethau ynghylch eu diddordebau, arferion, cymhellion a'u lleoliadau (Colvert, 2021; Grimes, 2021), yn aml gyda diffyg tryloywder ynghylch pa ddata sy'n cael ei gasglu a sut caiff ei ddefnyddio (Blum-Ross *et al*., 2018). Caiff gwybodaeth o'r fath ei chynnwys yn natganiadau preifatrwydd cwmnïau, ond pur anaml y bydd defnyddwyr yn darllen y rhain ac mae'n bosibl na fydd plant yn llwyr werthfawrogi canlyniadau rhannu'r data hwn a materion diogelwch eraill (Chaudron *et al*., 2017). Mae'r mwyafrif o gwmnïau'n honni bod y data hwn ond yn cael ei ddefnyddio i gyfoethogi profiad y chwaraewyr, gan deilwra cynnwys i gyfateb i'w diddordebau, fodd bynnag ceir enghraifft hefyd o gwmnïau cyfryngau digidol yn casglu a storio gwybodaeth hynod bersonol (Colvert, 2021). Mae'r arferion cloddio data hyn yn arbennig o wir am gynnyrch a gwasanaethau am ddim, fel y mae hysbysebu o fewn y gêm, y mae'r ddau ohonynt yn fwy tebygol o effeithio ar brofiadau plant o aelwydydd incwm is, sy'n llai tebygol o dalu am wasanaethau premiwm (Chaudron *et al*., 2018a; Colvert, 2021). Mae teganau 'cysylltiedig' (y cyfeirir atynt yn dorfol fel y 'rhyngrwyd o deganau'), ynghyd â pheiriannau eraill y cartref sydd wedi'u cysylltu i'r rhyngrwyd, yn cynyddu ymhellach hollbresenoldeb rannu data digidol ym mywydau bob dydd plant ac oedolion (Chaudron *et al*., 2017). Yn achos teganau cysylltiedig, mae'r data personoledig yma'n galluogi teganau i fod yn ymatebol i blant, ond mae hefyd yn caniatáu i gwmnïau masnachol fonitro a dadansoddi ymddygiad plant ar-lein, gan bersonoli ymhellach gynnyrch, gwasanaethau a chynnwys, yn ogystal â gwella eu

strategaethau marchnata (Chaudron *et al*., 2017). Mae'r teganau cysylltiedig hyn yn rhan o gasglu data ehangach ar blentyndod, ble mae mwy a mwy o agweddau o fywydau plant yn cael eu tracio a'u cofnodi, gyda risgiau cysylltiedig o ran preifatrwydd plant a normaleiddio cuddwylio (Chaudron *et al*., 2017).

Yn ogystal â chodi materion moesegol difrifol, mae'r cuddwylio digidol helaeth yma'n codi'r cwestiwn o ba mor rhydd o ymyrraeth oedolion mae plant mewn gwirionedd pan maent yn chwarae yn y fro ddigidol (Verdoodt *et al*., 2021). Mae pryderon hefyd ynghylch anhryloywedd algorithmau a thechnegau pwnio sy'n galluogi llunio penderfyniadau awtomatig sy'n personoli cynnwys ffrydiau cyfryngau cymdeithasol, 'gan greu siambrau atsain a swigod hunan-gyfeiriadol' a chyfyngu ar gyfleoedd defnyddwyr i ddod ar draws gwahanol safbwyntiau (Hartung, 2020, td. 4). Yn ogystal, gall cynnwys cyfryngau digidol fytholi stereoteipiau niweidiol ac anghydraddoldebau strwythurol, gyda chynrychioliadau cul o hil a rhywedd mewn llawer o gemau masnachol (Malkowski a Russworm, 2017; Marsh *et al*., 2020). Er bod chwaraewyr gemau o'r fath yn fwy amrywiol erbyn hyn, mae'r chwaraewr gemau, gwryw, gwyn yn dal i gael ei ystyried yn ganolog i'r diwydiant (Colvert, 2021; Richard, 2017). Fel gyda ffurfiau masnacheiddiol eraill o chwarae, ynghyd â'r buddiannau economaidd hyn daw hefyd ymddangosiad chwaraewyr gemau proffesiynol a'r addewid o wobrau ariannol sylweddol.

E-chwaraeon

Mae E-chwaraeon yn gategori sylweddol o chwarae gemau fideo cymdeithasol/ar-lein. Mae Verdoodt *et al*. (2021, td. 500-501) yn disgrifio E-chwaraeon fel 'gemau fideo a chwaraeir yn gystadleuol, gyda gwylwyr', sy'n cynnwys ffurfiau o chwarae sy'n codi pan gaiff 'egwyddorion trefniadol chwaraeon traddodiadol eu cymhwyso i gyd-destunau a diwylliant gemau fideo'. Mae rhannu fideos a ffrydio byw chwarae gemau yn galluogi plant i gyfranogi mewn arferion diwylliannol ehangach sy'n tarddu o ac sy'n ymddangos o amgylch gemau penodol, gyda phlatfformau chwarae gemau'n meithrin ymdeimlad o gymuned a pherthyn ymysg chwaraewyr (Verdoodt *et al*., 2021). Fel gyda chwaraeon traddodiadol, mae E-chwaraeon yn amrywio o ddigwyddiadau graddfa fechan rhwng ffrindiau i dwrnameintiau arddull stadiwm, gyda chynulleidfa fawr, gaiff eu darlledu ar-lein i wylwyr, y mae llawer ohonynt yn gwylio oherwydd eu bod hwythau am chwarae'n gystadleuol (Verdoodt *et al*., 2021). Rhagwelwyd y byddai'r diwydiant E-chwaraeon yn cynhyrchu refeniw o $1.1 biliwn yn 2020 gyda chynulleidfa fyd-eang o 495 miliwn, yn cynnwys 223 miliwn o 'selogion' a 272 miliwn pellach o wylwyr achlysurol (Newzoo, 2020). Yn yr un flwyddyn, ac mewn ymateb i amodau cyfnodau clo oedd yn gysylltiedig â'r pandemig COVID-19, adroddodd Twitch (platfform o bwys ar gyfer adloniant E-chwaraeon), sy'n berchen i Amazon, gynnydd o 83% yn yr oriau a wyliwyd, o naw biliwn yn 2019 i ddau ar bymtheg biliwn yn 2020 (Verdoodt *et al*., 2021).

Fel gyda chwaraeon traddodiadol, mae digwyddiadau E-chwaraeon o bwys yn darparu cyfleoedd ar gyfer ffurfiau amrywiol o fasnacheiddio, yn cynnwys gwerthu tocynnau, nawdd, brandio a marchnata, gyda digwyddiadau'n cael eu cynnal yn aml gan gyhoeddwyr gemau. Pur anaml fydd cyfranogwyr digwyddiadau o'r fath yn hŷn na 30 oed, gyda phobl ifanc yn cael eu hystyried fel prif ddefnyddwyr y diwydiant E-chwaraeon. Yn sgîl y cystadlaethau proffil uchel hyn ymddangosodd chwaraewyr proffesiynol a dan gontract, sy'n ennill arian ar gyfer eu hunain ac eraill. Mae'r iaith a ddefnyddir wrth farchnata cynnyrch wedi symud oddi wrth chwarae i iaith perfformiad elît: 'nid yw chwaraewyr yn "chwarae" bellach, maent yn "hyfforddi"', gyda'u mwynhad yn cael ei ddileu o'r naratif mwynhad personol a'i ddisodli gan fframweithiau llwyddiant' (Verdoodt *et al*., 2021, td. 502). Mae'r rhaniadau rhywedd yn amlwg hefyd o fewn y diwydiant E-chwaraeon (Loebenberg, 2018). Dim ond lleiafrif bychan o gystadleuwyr sy'n fenyw, gyda'r chwaraewyr benywaidd proffesiynol gorau yn ennill oddeutu $170,000, o'i gymharu â'r chwaraewyr gwrywaidd proffesiynol gorau sy'n ennill tua $2.7 miliwn (Loebenberg, 2018).

4.7 Chwarae mewn darpariaeth wedi'i goruchwylio gan oedolion

Mae'r adran hon yn ystyried ymchwil ar chwarae plant mewn ail leoedd. Mewn un ystyr, mae hyn yn groesddywediad, gan fod ail leoedd, yng nghysyniadaeth wreiddiol Oldenburg (1989), yn fannau gwaith, gorfodaeth a chynhyrchiant economaidd. Rydym wedi awgrymu, yn dilyn Carroll *et al*. (2015), y bydd mannau

gorfodaeth i blant yn cynnwys ysgolion, gan ei bod yn rheidrwydd ar blant i fynychu. Gallai'r un peth fod yn wir hefyd am rai gweithgareddau y tu allan i oriau ysgol. Ond eto, mae'r ysgol a gofodau eraill a oruchwylir gan oedolion hefyd yn darparu cyfleoedd i chwarae a all, ar adegau efallai, eu llenwi â nodweddion trydydd lle. Hyd yn oed mewn ysgolion, yr ail le amlycaf o holl sefydliadau annomestig plentyndod, ceir cyfleoedd i greu enydau yn y trydydd lle, yn enwedig yn ystod amser egwyl. Felly, mae'r trydydd lle yn troi'n fater o ganfyddiad a phrofiad yn hytrach na lleoliad. Mae hyn yn amlygu anhawster categorïau llithrig, ac rydym yn awgrymu bod fframweithiau ond yn ddefnyddiol i'r graddau y maent yn galluogi gwahanol ffyrdd o feddwl am berthynas chwareus plant gyda gofod. Er hynny, mae rhaid trefnu'r ymchwil amrywiol rhywsut ac, ar y cyfan, rydym yn teimlo bod y fframwaith hwn yn gweithio'n dda cyn belled â bod lle ar gyfer niwlo ffiniau dynamig a hyblyg. O'r herwydd, rydym hefyd wedi grwpio safleoedd eraill o ddarpariaeth a oruchwylir yn yr adran hon.

4.7.1 Yr ysgol

Mae amserau chwarae ac amser cinio'r ysgol yn cynnig cyfle dyddiol sylweddol i blant chwarae. Er bod yr amser a neilltuir ar gyfer amserau chwarae ysgol gynradd wedi lleihau 45 munud yr wythnos ers 1995 (Baines a Blatchford, 2019), maent yn dal i gyfrif am oddeutu 20% i 22% o bob diwrnod ysgol (Ardelean *et al*., 2021) neu 1.2 mlynedd o fywyd plentyn yn yr ysgol gynradd yn y DU (Follet, 2017). Mae'r rhesymau am y fath ostyngiad mewn amser a neilltuir yn cynnwys ymddygiad gwael canfyddedig yn ystod amser chwarae a ffocws cynyddol ar addysgu a chyrhaeddiad yn gysylltiedig i'r ffocws cynyddol ar safonau a thablau cynghrair (Ardelean *et al*., 2021). Tra bo'r cyfnodau hyn yn bwysig ar gyfer chwarae plant, 'does 'fawr ddim cytundeb ynghylch gwerth a swyddogaeth amserau egwyl ymysg staff ysgolion a llunwyr polisïau ac maent yn cael eu cymryd yn ganiataol yn aml' (Baines a Blatchford, 2019, td. 15).

Pan ofynnir iddynt, bydd y mwyafrif o blant yn dweud eu bod yn mwynhau amserau chwarae (Mroz a Woolner, 2015; Mulryan-Kyne, 2014), ond mewn un arolwg sylweddol yn Lloegr dywedodd 5% eu bod nhw ddim yn eu mwynhau (Baines a Blatchford, 2019). Mewn rhai astudiaethau, dywedodd y plant bod gormod o reolau, ac roeddent yn teimlo bod llawer ohonynt yn cyfyngu ar eu chwarae yn ddiangen (Baines a Blatchford, 2019; Bristow ac Atkinson, 2020; Fink a Ramstetter, 2018; Thomson, 2007, 2014). Roedd rheolau'n cynnwys ardaloedd o'r gofod chwarae oedd dan waharddiad yn ystod cyfnodau (mynych) o dywydd garw, a chyfarwyddiadau i beidio cwrso, neu blethu breichiau, neu ddefnyddio eich cot fel blanced i eistedd arni, neu i beidio chwarae fel yna ac i chwarae'n neis. Roedd y plant yn ymwybodol bod rheolau, ar y cyfan, yn eu cyfarwyddo i 'beidio gwneud' yn hytrach na 'gwneud'. Er hynny, canfu rhai plant ffyrdd creadigol a chwareus o wrthsefyll y rheolau mewn ffyrdd oedd ddim yn eu cael i mewn i ormod o helbul (Thomson, 2007, 2014).

Er bod rhai oedolion yn teimlo nad yw plant bellach yn gwybod sut i chwarae (Alexander *et al*., 2014; McNamara, 2013), mae ymchwil yn datgelu diwylliant cyfoethog parhaus o chwarae plant ar iardiau chwarae ysgolion (Beresin, 2014; Potter a Cowan, 2020; Marsh a Willett, 2010). Caiff diwylliannau meysydd chwarae o'r fath eu 'mynegi trwy ganeuon, gemau a defodau iardiau chwarae, enwi lleoliadau penodol ar yr iard chwarae a llu o arferion eraill' (Ardelean *et al*., 2021, td. 15) a defnyddio pa bynnag adnoddau materol, diwylliannol a chymdeithasol sydd wrth law, gan gyfuno bydoedd all-lein ac ar-lein (Potter a Cowan, 2020). Mae dulliau ethnograffig amlfodd, yn cynnwys mapio, darlunio, ffotograffiaeth a'r defnydd o dechnolegau fel iPads, camerâu Go-Pro a recordiadau sain, a ddefnyddir yn aml gan y plant eu hunain, yn galluogi darlun agos o gymhlethdod cyfoethog a soffistigedigrwydd coreograffi iardiau chwarae plant. Gallant daflu goleuni ar y llu o ffyrdd y bydd plant yn llywio eu ffordd trwy ofodau prysur a chadw'r chwarae i fynd, yn cynnwys arwyddion chwarae, trem, ystum, trafod cyson, galwad ac ymateb, cyfeiriadau ac arwyddion diwylliannol (er enghraifft arwyddion 'cadoediad') (Potter a Cowan, 2020). Mae'r gweithredoedd hyn yn codi o ac yn ymdoddi gyda nodweddion ffisegol iard chwarae'r ysgol a'r gwrthrychau materol sydd wrth law i gynhyrchu ffordd arall o weld mathau o chwarae gaiff eu hystyried weithiau fel rhai problemus (Ardelean *et al*., 2021).

Yn yr un modd â mannau eraill, mae chwarae plant ar iardiau chwarae ysgolion yn cael ei effeithio gan, ac yn ymgodi o, a hefyd yn effeithio ar y ffyrdd ffisegol, amserol a diwylliannol y cynhyrchir iardiau chwarae. Fel y noda Wilson (2013, td. 630): 'Mae ffurfiau materol yr iard chwarae nid yn unig yn cyfeirio symudiad a rheoleiddio cyrff, ond maent hefyd yn siapio gallu affeithiol y gofod'. Mae llawer o iardiau chwarae ysgolion traddodiadol wedi'u dylunio ar gyfer goruchwylio'r plant yn llwyr ac yn hawdd mewn ffyrdd sy'n creu gofodau agored eang (Wilson, 2013). Mae hyn yn tueddu i greu gofod canolog sydd wedi'i reoli gan y bechgyn sy'n hoffi chwarae pêl-droed (Ndhlovu a Varea, 2018; Pearce a Bailey, 2011; Spark *et al*., 2019). Noda Aminpour *et al*. (2020) sut y mae'n well gan lawer o blant, yn fechgyn a merched, ofodau llai o faint, ar y cyrion fel ymylon a lleoliadau mwy naturiol sy'n caniatáu rhywfaint o gysgod rhag bod yn gwbl agored, er bod mannau o'r fath yn aml dan waharddiad (yn union oherwydd eu bod yn anodd eu goruchwylio) a heb eu cynnal a'u cadw. Fodd bynnag, mae llai o ymdeimlad o bêl-droed yn dominyddu iardiau chwarae yn ddiweddar (Baines a Blatchford, 2019), gyda rhai penaethiaid yn cydnabod y broblem ac eisiau gwneud newidiadau (Lester *et al*., 2011).[162]

Mae'r grymoedd hyn yn gweithredu mewn ffyrdd croestoriadol ar draws anabledd, hil, rhywedd a dosbarth (Ardelean *et al*., 2021). Mae categorïau o'r fath yn ddefnyddiol gan y gallant amlygu agweddau parhaol a strwythurol annhegwch. Ar yr un pryd, maent yn celu croestoriadau cywrain a chymhleth all gynhyrchu llu o hunaniaethau a phrofiadau croesebol o eithrio a dynameg pŵer (Kustatscher, 2016; Ringrose a Renold, 2010). Mae'r enghreifftiau angenrheidiol cryno o ymchwil a gynigir yma mewn perygl o drychu'r gwahaniaethau o fewn categorïau. Rydym wedi grwpio'r trafodaethau canlynol yn faterion sy'n ymwneud ag anabledd, tlodi, hil a rhywedd er rhwyddineb cyflwyno, gan obeithio na fydd hyn yn gor-gymylu'r materion sy'n ymwneud â chroestoriadedd a gwahaniaeth.

Gall trefniadau amser, gofod ac arferion sefydliadol anablu plant niwroamrywiol ac anabl sydd mewn ysgolion prif ffrwd ac ysgolion arbennig yn sylweddol. Er gwaethaf polisïau cynhwysiant trosfwaol, mae'r trefniadau a'r arferion hyn yn dal i eithrio a nodi plant anabl fel bod yn wahanol (Doak, 2020; Holt, 2016). Un enghraifft yw sut y mae plant yn dueddol o gael eu gwahanu, hyd yn oed mewn ysgolion arbennig, a thrwy hynny gyfyngu'n sylweddol ar opsiynau am gydchwaraewyr, gofodau ac adnoddau (Doak, 2020). Enghraifft berthynol arall yw amserlennu trefniadau bwyd, gofal a/neu ffisiotherapi ar gychwyn amserau egwyl, sy'n effeithio ar allu plant i ymuno â'u hamserau chwarae ar adeg sy'n gyfleus iddyn nhw (Hodge a Runswick-Cole, 2013), neu sy'n golygu eu bod yn cyrraedd yr iard chwarae unwaith bod gemau wedi dechrau ac felly'n anos ymuno â nhw (Woolley *et al*., 2006). Yn aml iawn, mae eu mynediad i'r ystod o ofodau a chyfleoedd yn cael ei brofi'n wahanol i'w cyfoedion heb anabledd hefyd, ac yn aml yn cymryd hirach i'w negodi, gan adael plant anabl gyda llai o amser i chwarae, llai o bethau i chwarae gyda nhw, ynddyn nhw neu arnyn nhw a gyda llai o gydchwaraewyr (Hodge a Runswick-Cole, 2013). Mae'r profiadau hyn yn llwyddo, hyd yn oed mewn ysgol prif ffrwd gynhwysol, i neilltuo'r plant hyn oddi wrth y cyfleoedd, sy'n aml yn rhai dros dro a byrhoedlog, y mae eu cyfoedion a alluogir gan ablaeth yn eu rhannu ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol (Worth, 2013). Mae cyfeillgarwch yn yr ysgol yn bwysig, yn aml yr hyn mae plant yn ei werthfawrogi fwyaf (Worth, 2013), ac mae plant yn dweud yn gyson bod cael rhywun i chwarae gyda nhw'n ystod amser chwarae, ynghyd ag ymdeimlad o berthyn, yn bwysig (Aminpour *et al*., 2020; Bristow ac Atkinson, 2020; Lodewyk a McNamara, 2020; McNamara, 2013; McNamara *et al*., 2015). Mae Hodge a Runswick-Cole (2013) yn adrodd hanes Greg, plentyn 11 oed gydag amhariad corfforol, oedd yn ceisio ymuno â gêm bêl-droed, ond 'doedd y plant eraill ddim yn pasio'r bêl iddo, ac yn y diwedd fe dynnodd yn ôl ac aros ar yr iard chwarae isaf, oedd yn haws iddo beth bynnag gan ei bod yn anodd mynd i fyny'r ramp i'r iard chwarae uchaf ble roedd y gêm bêl-droed yn digwydd.

Bydd plant anabl yn adrodd yn aml eu bod yn teimlo'n flinedig cyn diwedd y diwrnod ysgol oherwydd eu bod yn profi hyd y gwersi'n wahanol a gan fod rhaid iddynt lywio trwy batrwm gofodol amgylchedd yr ysgol yn wahanol i'w cyfoedion sydd ddim yn anabl. Mae cael eu gwahanu yn yr ystafell ddosbarth, yn aml gyda chynorthwyydd addysgu neu er mwyn hwyluso symudedd, hefyd yn cyfyngu ar gyfleoedd i fod gyda phlant eraill (Holt, 2016). Mae plant anabl yn adrodd am brofiadau cadarnhaol o gyfeillgarwch a chynhwysiant mewn lleoliadau ble mae arferion cymdeithasol-ddiwylliannol, gofodol ac amserol y lleoliad wedi gweithio'n galed i fod yn gynhwysol (Holt, 2016).

[162] Trafodir camau gweithredu i wella amserau chwarae mewn ysgolion ym mhennod 5, adran 5.9.5.

Mae materion anghydraddoldeb o ran mynediad i chwarae mewn ysgolion yn gymwys ar draws haeniadau eraill hefyd. Gall plant o deuluoedd incwm tlotach fod yn ddifreintiedig o ran cael mynediad i brofiadau chwarae o ansawdd yn yr ysgol oherwydd bod ysgolion mewn ardaloedd tlotach yn tueddu i fod ag egwyliau sydd heb adnoddau digonol o ran safon y gofodau ar gyfer chwarae, ansawdd yr oruchwyliaeth a'r amser sydd ar gael ar gyfer amserau egwyl (McNamara *et al*., 2015, 2017). Mae tystiolaeth yn awgrymu bod yr un plant hyn angen cyfleoedd i chwarae yn yr ysgol oherwydd y cyfleoedd prin y tu allan i'r ysgol. Mae'r rhain yn cynnwys diffyg gofod chwarae yn agos i'w cartrefi, anhawster wrth gael mynediad i ofodau o safon ymhellach oddi wrth eu cartrefi, a byw mewn lleoliadau gyda thrwch mwy o draffig, mwy o ofn troseddu a graddfeydd uwch o droseddau stryd na'u cyfoedion incwm canolig ac uwch, ffactorau gaiff eu gwaethygu gan ostyngiad yn yr amser sydd ar gael i deuluoedd chwarae gyda'i gilydd neu i rieni gefnogi cyfleoedd chwarae eu plant o ganlyniad i fwy o oriau gweithio dros eu cymheiriaid incwm canolig ac uwch (Milteer *et al*., 2012).

Mae ymchwil yn dangos hefyd brofiadau gwahanol o amserau chwarae yn yr ysgol yn dibynnu ar hil, er bod llawer llai o ymchwil ar y pwnc hwn o'r DU ac mae llawer o'r hyn sydd ar gael yn canolbwyntio ar blant Du. Mae ymchwil wedi dangos sut y mae chwarae bechgyn Du, yn benodol, yn cael ei ystyried yn aml fel bod yn fwy trafferthus na ffyrdd tebyg o chwarae gan blant gwyn, o ganlyniad i ganfyddiadau ystrydebol dwfn, sydd wedi'u gwreiddio mewn gwladychiaeth, am blant Du fel bod yn fwy aeddfed nag ydyn nhw a hefyd yn fwy anufudd, ac anifeilaidd hyd yn oed (Bryan, 2020; Dancy, 2014; Dumas a Nelson, 2016; Goff *et al*., 2014; Howard, 2021; Rosen, 2017). Yn ogystal, mae plant Du yn adrodd yn aml eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu heithrio o gemau (McDonnell, 2019, 2022). Mae hiliaeth ar y maes chwarae'n gweithredu mewn ffyrdd uniongyrchol a hefyd mewn ffyrdd mwy cynnil, gan ymddangos ar wahanol ffurfiau ar gyfer plant sy'n amlhil, a phlant o liw o wahanol ethnigrwydd (Howard, 2021; Saul, 2021). Yn yr un modd, mae ymatebion plant i gael eu heithrio a hiliaeth yn amrywio, gyda rhai plant yn 'chwarae' gyda naratifau hil fel y gallant darfu arnynt (McDonnell, 2019, 2020). 'Does dim dwywaith, fodd bynnag, am niwed hiliaeth o'r fath ar blant a hynny ar y pryd ac wrth iddynt dyfu (Bryan, 2020; Dumas a Nelson, 2016; Pinckney *et al*., 2019).

Mae haeniad a chroestoriadedd i'w gweld hefyd ym mherfformiadau rhywedd ar iard chwarae'r ysgol. Yn aml, mae ymchwil yn cyflwyno hyn mewn modd deuaidd, gan ddynodi patrymau cyffredinol ar gyfer y ffyrdd y bydd bechgyn a merched yn chwarae a sut y mae ffurfiau rhyweddedig o chwarae'n codi o ac yn atgynhyrchu cynhyrchiad parhaus iardiau chwarae ysgolion fel rhai rhyweddedig (Mayeza, 2017; Pawlowski *et al*., 2015; Spark *et al*., 2019). Er enghraifft, mae un astudiaeth yn dangos sut y mae merched yn chwilio am ofodau caeëdig draw oddi wrth yr ardaloedd chwaraeon canolog gaiff eu llywodraethu gan fechgyn, er y byddai merched hŷn yn gwneud hawliadau perchenogaeth dros ferched iau a rheoli'r gofodau hyn gyda'u ffurfiau nhw o chwarae hyd yn oed os oedd bechgyn yn bresennol. Roedd y merched yn cydnabod annhegwch hyn, gyda rhai'n dweud yr hoffent chwarae pêl-droed neu bêl-fasged, ond eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu heithrio o'r gofodau hynny, gyda'r merched hŷn yn mynegi hefyd ddiffyg sgiliau, sydd ynddo'i hyn yn cael ei waethygu gan eithrio cyson (Spark *et al*., 2019).

Mewn astudiaeth ar draws 17 o ysgolion cynradd yn Nenmarc, canfu Pawlowski *et al*. (2015) ei bod yn ymddangos i gychwyn fel bod plant yn siarad am eu gweithgareddau iard chwarae mewn ffyrdd deuaidd eglur o ran sut yr oedd bechgyn yn gorfforol fywiog a merched yn fwy eisteddog a chymdeithasol. Datgelodd dadansoddiad manylach, fodd bynnag, ynghyd â'u harsylwadau eu hunain, ffurfiau llawer mwy arlliwiedig ac amrywiol o chwarae oedd yn cynnwys merched yn bod yn fywiog (a hynny drwy chwarae pêl-droed a thrwy ddawnsio a ffurfiau chwarae corfforol eraill) a bechgyn yn cyfranogi mewn ystod o ffurfiau chwarae heblaw chwaraeon fel pêl-droed. Er hynny, mynegwyd hierarchaeth glir o werth, gyda gallu chwarae chwaraeon (*sports*) medrus yn cael ei werthfawrogi'n fawr a chwarae '*nerdy*' yn cael ei werthfawrogi llai. Roedd y '*nerds*' yn fechgyn yn bennaf oedd yn chwarae gemau cyfrifiadurol, ond oedd yn teimlo eu bod yn cael eu gadael allan oherwydd nad oeddent yn ffitio stereoteipiau athletaidd gwrywaidd hegemonaidd.

4.7.2 Gofal plant blynyddoedd cynnar a'r tu allan i oriau ysgol

Oherwydd cymhlethdodau'r gwahanol fathau o ddarparwyr ac amrywiadau, mae'n anodd cael hyd i ddata dibynadwy ar faint o blant sy'n mynychu darpariaeth gofal plant ar unrhyw adeg benodol. Ar draws y DU, ceir 13,056 o leoliadau blynyddoedd cynnar cofrestredig, gyda 368 yng Nghymru, 11,754 yn Lloegr, 709 yn Yr Alban a 225 yng Ngogledd Iwerddon. Mae'r ffigyrau hyn yn cynnwys meithrinfeydd dydd, ysgolion meithrin, darpariaeth cyn ysgol a chanolfannau plant ond nid gwarchodwyr plant neu ofal plant y tu allan i oriau ysgol (Day Nurseries UK, 2022). Mae ffigyrau ehangach sy'n cynnwys gofal plant y tu allan i oriau ysgol o arolwg o ddarparwyr gofal plant a'r blynyddoedd cynnar yn Lloegr (Yr Adran Addysg, 2021) yn amcangyfrif bod 67,900 o ddarparwyr yn cynnig oddeutu 1,674,200 o leoedd. Yng Nghymru, mae cyfanswm o 3,536 o leoliadau gofal plant, yn cynnwys gwarchodwyr plant, crèches, gofal dydd llawn a sesiynol a gofal y tu allan i oriau ysgol, sy'n cynnig cyfanswm o 78,495 o leoedd. O'r rhain, roedd 358 o ddarparwyr gofal y tu allan i oriau ysgol yn cynnig 14,723 o leoedd; roedd y gweddill yn ddarparwyr blynyddoedd cynnar (Arolygiaeth Gofal Cymru, 2022).

Mae'r ddadl ar y tensiynau rhwng chwarae, gofal ac addysg, yn enwedig mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, yn un fywiog (Brooker, 2014, 2018; Hewes, 2014; Leggett a Newman, 2017; Loizou, 2017; Rekers a Waters-Davies, 2021; Santer *et al*., 2007; Wood, 2010, 2014, 2019). Yn y DU, caiff darpariaeth blynyddoedd cynnar ei lleoli o dan y gwasanaethau addysg ac mae gan bob gwlad broses asesu ar gyfer monitro dysg a datblygiad plant, gyda phwyslais amrywiol ar ddysg a datblygiad plant trwy chwarae (Cyngor Cwricwlwm, Arholiadau ac Asesu, 2018; Education Scotland, 2017; Llywodraeth Cymru, 2015; Yr Adran Addysg, 2022).[163]

O'i gymharu â gofal plant y blynyddoedd cynnar, mae ymchwil i brofiadau chwarae plant mewn gofal plant y tu allan i oriau ysgol yn gyfyngedig (Holloway a Pimlott-Wilson, 2018; Horgan *et al*., 2018; Kane, 2015; Moir a Brunker, 2021). I'r un perwyl, fodd bynnag, mae astudiaethau wedi archwilio'r tensiynau rhwng gallu plant i gyfranogi mewn chwarae a drefnir yn bersonol a'r cyfyngiadau cyd-destunol, sy'n cynnwys y rheidrwydd i fynychu, disgwyliadau ac arferion y sefydliadau sy'n eu croesawu (sef ysgolion weithiau, ond nid bob amser) a phrosesau rheoleiddiol (Holloway a Pimlott-Wilson, 2018; Jackson, 2017; Kane *et al*., 2013; Moir a Brunker, 2021; Smith, 2010). Canfu King a Howard (2014) bod y plant a holwyd ganddynt yng Nghymru yn teimlo bod ganddynt fwy o ddewis o ran beth i'w wneud mewn clybiau y tu allan i oriau ysgol nag oedd ganddynt un ai adref neu ar iard chwarae'r ysgol, sy'n awgrymu y gallai'r canfyddiad hwn ddeillio o'r dull gwaith chwarae a gymerir gan y staff.

Yn adroddiadau'r plant eu hunain am ofal y tu allan i oriau ysgol, roedd chwarae'n cael ei gyfeirio ato'n aml ac roedd yn bwysig iddyn nhw, yn cynnwys cyfleoedd ar gyfer chwarae'r tu allan (Horgan *et al*., 2018; Moir a Brunker, 2021), gyda rhai'n ddigon beirniadol o'r diffyg adnoddau oedd ar gael a strwythuro gweithgareddau (Horgan *et al*., 2018). Roedd ffrindiau'n bwysig hefyd, gyda phlant yn mwynhau llai ar eu hamser mewn clybiau pan nad oedd eu ffrindiau'n bresennol (Horgan *et al*., 2018); fodd bynnag, dywedodd y plant hefyd eu bod yn hoffi chwarae gyda phlant o wahanol oedran (Parrott a Cohen, 2021).

4.7.3 Gweithgareddau y tu allan i oriau ysgol a oruchwylir gan oedolion

Mae ystod o ffactorau cydberthnasol wedi peri cynnydd yn yr amser y mae plant yn ei dreulio mewn gofodau a oruchwylir gan oedolion y tu allan i oriau ysgol, yn cynnwys ofn ynghylch diogelwch plant pan maent yn chwarae'r tu allan heb eu goruchwylio (McQuade *et al*., 2019) a phatrymau gweithio newidiol rhai sy'n rhoi gofal (Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; McQuade *et al*., 2019). Mae'r cynnydd esbonyddol mewn gweithgareddau a drefnir y tu allan i oriau ysgol ers y 1990au (Vincent a Maxwell, 2016) wedi dilyn dirywiad cyfatebol a dramatig yn rhyddid plant i symud a chwarae'r tu allan ers y 1970au (Holloway a Pimlott-Wilson, 2018; Shaw *et al*., 2012, 2015)[164] a gellir ei ddeall yn

[163] Trafodir y tensiynau hyn ymhellach ym mhennod 5, adran 5.11.6.

[164] Fel y trafodwyd yn adran 4.2.

nhermau rhieni'n ceisio gwneud yn iawn i'w plant am y diffyg cyfleoedd i chwarae'r tu allan (Vincent a Maxwell, 2016). Mae'r ddadl digolledu wedi ei gwneud hefyd gan gefnogwyr meysydd chwarae antur a darpariaeth gwaith chwarae mynediad agored arall (Hughes, 2012). Ar y llaw arall, mae rhai wedi dadlau bod yr amser cynyddol y mae plant yn ei dreulio mewn darpariaeth wedi ei oruchwylio'n golygu bod llai o amser ar gael ar gyfer chwarae heb ei strwythuro y tu allan yn y gymdogaeth (Brockman *et al*., 2009; Dodd *et al*., 2021a; Loebach *et al*., 2021). Er bod diffyg amser yn cael ei gydnabod ar draws pob grŵp economaidd-gymdeithasol fel ffactor cyfyngol sylweddol yng ngallu plant i chwarae'r tu allan, mae plant o grwpiau economaidd-gymdeithasol canol ac uchel yn adrodd am gymryd mwy o ran mewn clybiau chwaraeon a gweithgareddau wedi'u trefnu na phlant o grwpiau economaidd-gymdeithasol isel (Brockman *et al*., 2009; Dodd *et al*., 2021a). Er hynny, canfu astudiaeth Holloway a Pimlott-Wilson (2014) bod 88% o bob plant, a 98% o blant dosbarth canol, yn mynychu rhyw fath o weithgaredd y tu allan i oriau ysgol. Mae plant o aelwydydd incwm isel yn dibynnu mwy ar gyfleoedd lleol sydd am ddim neu'n rhad iawn, a gynigir yn aml gan ysgolion ar ffurf clybiau allgyrsiol neu gan sefydliadau nid-er-elw yn y gymuned, canolfannau chwaraeon neu hamdden, gyda gweithgareddau ar ôl ysgol achlysurol yn cael eu hystyried fel darparu newid derbyniol o chwarae adref neu chwarae'r tu allan (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014).

Gan gydnabod bod angen herio gwthio plant i'r cyrion yn y fro gyhoeddus, mae astudiaeth Holloway a Pimlott-Wilson (2014, 2018) hefyd yn amlygu gwerth gweithgareddau y tu allan i oriau ysgol ar gyfer plant yn ogystal â rhieni. Nid oedd y plant o reidrwydd yn ystyried y gweithgareddau wedi'u trefnu hyn fel rhai oedd yn disodli chwarae anffurfiol y tu allan ond fel cael ei werthfawrogi ochr yn ochr â hynny. Roeddent yn frwdfrydig ynghylch sut oedd y gweithgareddau'n darparu cyfleoedd ar gyfer cael hwyl gyda ffrindiau ac ar gyfer chwarae, gan werthfawrogi hefyd gyfleoedd i chwarae gydag oedolion, gan darfu ar gysyniadau delfrydol ynghylch chwarae rhydd heb ei oruchwylio'r tu allan fel 'y ffordd fwyaf dilys, naturiol a datblygiadol iachusol i blant chwarae' (Holloway a Pimlott-Wilson, 2018, td. 430).

Roedd rhieni'n gwerthfawrogi gweithgareddau y tu allan i oriau ysgol ar gyfer mwynhad, iechyd corfforol, a chyfalaf cymdeithasol a diwylliannol eu plant, yn ogystal â helpu rhieni i reoli risgiau sy'n gysylltiedig â phlentyndod cyfoes trwy ddarparu man diogel i blant chwarae gyda'u cyfoedion (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Karsten, 2015).

Canfu Loebach *et al*. (2021) gydberthynas gadarnhaol rhwng amser a dreuliwyd mewn gweithgareddau corfforol a drefnwyd ac amser plant a dreuliwyd yn chwarae'r tu allan. Mae'r awduron yn gofalu i egluro y gallai rhai plant adrodd am amser a dreulir mewn gweithgareddau wedi'u trefnu y tu allan fel rhan o'u hamser chwarae awyr agored wythnosol (sy'n awgrymu y gall ambell blentyn ystyried rhai o'r gweithgareddau a drefnir hyn fel chwarae). Fodd bynnag, maent hefyd yn pledio achos y gallai plant sy'n cymryd rhan yn ac sy'n mwynhau gweithgareddau corfforol egnïol wedi'u trefnu fod â mwy o ysgogiad hefyd i gymryd rhan mewn mwy o weithgarwch corfforol yn eu hamser 'rhydd', gan arwain at awydd cynyddol i chwarae'r tu allan ble gallant gyfranogi mewn gweithgarwch corfforol pellach gyda'u ffrindiau (Loebach *et al*., 2021).

Er bod rhieni'n gwerthfawrogi'r cyfleoedd hyn y tu allan i oriau ysgol ar gyfer eu plant mewn ffyrdd tebyg ar draws y sbectrwm dosbarth, mae toriadau mewn gwariant cyhoeddus i wasanaethau mynediad am ddim a thwf cysylltiedig ym masnacheiddio gwasanaethau yn golygu'n aml y gall bywydau teuluoedd dosbarth canol gael eu siapio fwyfwy gan y gweithgareddau hyn na rhai teuluoedd tlotach. I'r rheini sy'n gallu cael mynediad i weithgareddau cyfoethogi y telir amdanynt a gweithgareddau eraill y tu allan i oriau ysgol, gall hyn yn aml arwain at gryn gostau a hefyd ymdrech i rieni (mamau gan amlaf), yn archebu gweithgareddau, paratoi'r cit, cludo plant, a gwylio, a thrwy hynny 'gynhyrchu bywydau cymdeithasol prysur i'r plant, a gwaith gofalu sy'n aml yn ddigon gwyllt (er weithiau'n gymdeithasol) ar gyfer rhieni' (Holloway, 2014, td. 384; gweler hefyd Lareau a Weininger, 2008; Pynn *et al*., 2019). Yn ogystal, mae'r cymhelliad ar gyfer hyn yn tarddu, yn rhannol, o'r ffenomenon o 'gyd-goethder', gweithgareddau cyfoethogi sy'n meithrin ystod o sgiliau sydd hefyd yn addysgu plant i mewn i'r dosbarth canol (Karsten, 2015; Pynn *et al*., 2019).

O ystyried y bwlch hwn rhwng y dosbarthiadau, daw Holloway a Pimlott-Wilson (2014, td. 615) i'r casgliad:

‘efallai y gallwn ddadlau bod gweithgareddau cyfoethogi yn rhai sy’n cyfoethogi’n llythrennol, nid yn unig gan eu bod yn ehangu cwricwlwm ysgol cul ond oherwydd eu bod yn ganolog i atgynhyrchiad cymdeithasol manteision y dosbarth canol.’

I blant anabl, mae cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau hamdden ffurfiol ac anffurfiol mewn lleoliadau sefydliadol (clybiau ar ôl ysgol, clybiau chwaraeon, clybiau lifrog, clybiau ieuenctid a phrosiectau chwarae) yn cyfrannu at eu cyfleoedd i greu cyfalaf cymdeithasol-emosiynol a thrwy hyn hefyd at eu profiadau cadarnhaol o agweddau ffurfiol ac anffurfiol ysgolion prif ffrwd (Holt, 2016; gweler hefyd Hodge a Runswick-Cole, 2013). Mae Hodge a Runswick-Cole (2013) yn beirniadu’r term ‘prif ffrwd’, gan ddadlau ei fod yn awgrymu tybiaeth normadol, ableddol y dylai plant fydd yn methu gweithredu mewn gwasanaethau o’r fath dderbyn darpariaeth yn rhywle arall. Ble fo cyfleoedd mewn gwasanaethau prif ffrwd yn cael eu dynodi fel bod yn gynhwysol, mae plant anabl yn dal yn destun graddau amrywiol o gynhwysiant ac ymaddasolrwydd, rheoli risg ac arferion iechyd a diogelwch, neu’n syml gael eu gadael allan o gemau a gweithgareddau pan maent yn y lleoliad (Solish *et al*., 2010). Mae Hodge a Runswick-Cole (2013) yn dyfynnu enghreifftiau o rieni’n deisebu i gael plentyn anabl wedi ei dynnu o weithgareddau hamdden oherwydd eu hymddygiad.

Y cwestiwn o risg mewn lleoliadau chwarae wedi’u goruchwylio

Mae cymryd risg fel rhan o brofiadau chwarae yn bwysig, a hynny ar gyfer plant nad ydynt yn anabl a phlant anabl (Buchanan a Johnson, 2009; Sandseter a Kennair, 2011). Ond eto, mae tensiwn rhwng dau bersbectif sy’n anghyson â’i gilydd, yn enwedig i blant anabl (Beetham *et al*., 2019). Ar un llaw ceir y syniad efallai bod plant anabl yn llai galluog na’u cyfoedion nad ydynt yn anabl ac felly y dylent dderbyn lefelau cynyddol o warchodaeth rhag niwed, a thrwy hynny ostwng eu profiad o gyfleoedd i gymryd risg yn eu chwarae (Bundy *et al*., 2015). Mae’r ochr arall yn dadlau, oherwydd amrywiol wahaniaethau meddwl-corff-emosiynol (Holt, 2016), y dylai plant anabl gael mwy o gyfleoedd i brofi sefyllfaoedd sy’n cynnwys risg er mwyn dysgu i ddynodi a rheoli risgiau yn eu bywydau bob dydd (Niehues *et al*., 2015). Ochr yn ochr â hyn, mae cyfleoedd i blant gyfranogi, yn gyffredinol, mewn cymryd risg yn eu chwarae a drefnir yn bersonol, yn lleihau (Dodd *et al*., 2021a; Hill a Bundy, 2014).

Mae Willans (2021) yn siarad am ei phrofiad hi o weithio ar faes chwarae antur ar gyfer plant anabl a’u teuluoedd, gan bwysleisio pwysigrwydd gallu eiriol dros adael i’r plant allu chwarae yn eu ffyrdd eu hunain gyda’r amgylchedd naturiol sydd, wrth gwrs, yn cynnwys risgiau. Yn ystod arolygon, roedd swyddogion o systemau rheoleiddio’n cyfeirio’n aml at faterion diogelwch oedd yn ymwneud ag arwynebau glaswelltog neu falurion naturiol oedd wedi eu gadael yn gorwedd ar lawr (brigau a dail). Mae rhannau rhydd o’r fath yn darparu digonedd o gyfleoedd ar gyfer chwarae ac ar gyfer cyfranogi mewn cymryd risgiau mewn cyd-destun wedi’i oruchwylio.

Mae gwaith chwarae, ac yn benodol y cyd-destun meysydd chwarae antur, wedi bod yn eiriol dros fuddiannau cymryd risg ers degawdau. Sefydlwyd Play Safety Forum y DU yn 1993 i ‘ystyried a hyrwyddo lles plant a phobl ifanc trwy sicrhau cydbwysedd rhwng diogelwch, risg a her o ran darpariaeth chwarae a hamdden’ (Play Safety Forum, d.d.). Fodd bynnag, mae Wragg (2015) yn awgrymu bod ymarfer gwaith chwarae mewn lleoliadau fel meysydd chwarae antur, oherwydd newidiadau i bolisi, arweiniad polisi a gweithredu polisi, wedi ei gyfyngu’n sylweddol, a hynny gymaint fel bod gweithgareddau chwareus plant a ystyriwyd unwaith fel bod yn rhesymol a derbyniol wedi eu cyfyngu’n sylweddol bellach a’u hystyried fel bod yn beryglus ac afresymol. Mae’r cyfuniad hwn o ffactorau, wedi’u megino gan sylw lefel uchel yn y cyfryngau, wedi ei ddynodi fel elfen sy’n ennyn ymdeimlad llawer llai o’r hyn allai plant gael cyfle i’w brofi yn eu chwarae a pha fathau o chwarae allai fod yn fuddiol i blant (Ball a Ball-King, 2013; Ball *et al*., 2008; Gill, 2007; Wragg, 2015). O ganlyniad, mae ehangder a chwmpas ymarfer gwaith chwarae wedi tyfu’n fwy cyfyngedig yn ei gynnig chwarae. Mae Wragg (2015) yn cydnabod bod gwaith y Play Safety Forum (Ball *et al*., 2012) a’r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) (2012), yn ogystal â gwaith sefydliadau chwarae cenedlaethol wrth hyrwyddo agwedd gytbwys tuag at reoli risg, wedi helpu meysydd chwarae antur i agor y cynnig hwnnw unwaith eto.

Gan dynnu ar y gwaith hwn, mae meysydd chwarae antur a lleoliadau gwaith chwarae'n fwy cyffredinol yn anelu i gyflwyno agwedd risg-budd dynamig i reoli risg. Cefnogir hyn trwy ddarparu amgylchedd cyfoethog ar gyfer chwarae sy'n aml yn cynnwys agweddau o fywyd gwyllt, llystyfiant a choetiroedd bychan neu goed aeddfed yn ogystal â rhannau rhydd naturiol a gwneuthuredig, cyfleoedd ar gyfer defnyddio offer mewn gweithgareddau adeiladu ac, mewn rhai lleoliadau, profi tanau agored. Wrth ysgrifennu am faes chwarae antur gyda choetir helaeth, mae Goodenough *et al*. (2021) yn disgrifio rhyngweithiadau affeithiol ac effeithiol ymysg plant a choed yn ystod chwarae. Mae'r coed, y plant a'u chwarae'n cyfuno i gynhyrchu profiad a rennir o fod yn y gofod gyda'i gilydd, gan greu ystod eang o affeithiau ac effeithiau cadarnhaol (gweler hefyd Kuo, 2015; McCormick, 2017; Mygind *et al*., 2019). Caiff y rhyngweithiadau hyn eu cydblethu trwy batrymau chwarae plant a'u dwyn i gof wrth iddynt adrodd am eu profiadau chwarae. Mae coed yn troi'n bethau i'w dringo, gan ddarparu cyfle ar gyfer persbectifau newydd; maent yn gweithredu fel strwythurau cefnogol sy'n dal cyrff plant mewn ffyrdd sy'n gwneud iddynt deimlo'n gartrefol a diogel; maent yn gweithredu fel pyst i bwyso'n eu herbyn ac yn gyrchfannau cymdeithasol anffurfiol, fel dodrefn sy'n hwyluso eu cymuno cymdeithasol gyda ffrindiau, fel cynorthwywyr yn eu gemau chwarae cuddio, fel darparwyr rhannau rhydd ar ffurf canghennau a ddefnyddir fel llu o wahanol bropiau ac fel sylfaen neu fannau angori strwythurol ar gyfer adeiladu cuddfannau, yn ogystal â fforddio cyfle ar gyfer llonydd a seibiant, unigrwydd ac adferiad pan mae straen bywyd bob dydd wedi bod yn ormod (gweler hefyd Chawla, 2015; Goodenough *et al*., 2021; Wright *et al*., 2015).

4.7.4 Darpariaeth fasnachol ac wedi'i phreifateiddio ar gyfer chwarae a hamdden plant

'Yn yr un modd ag y cyflwynodd parciau trefol y bedwaredd ganrif ar bymtheg ofod cyhoeddus cynhwysol a thyfu'n dempled ar gyfer enghreifftiau eraill o ddarpariaeth hamdden gyhoeddus megis pyllau nofio cyhoeddus, cyfleusterau hamdden a llyfrgelloedd, felly hefyd y mae'r symudiad tuag at weithgareddau "talu-wrth-chwarae" dros yr 20 mlynedd ddiwethaf wedi'i yrru gan anghenion canfyddedig y farchnad' (Benton, 2017, td. 42).

Mae darpariaeth chwarae fasnachol a phreifat wedi bod ar gynnydd ers rhai degawdau. Trafododd McKendrick *et al*. (2000) y cynnydd mewn ardaloedd chwarae meddal a meysydd chwarae preifat o ganol y 1990au. Mae'r cynnydd hwn wedi cyflymu ochr yn ochr â dadfuddsoddiad sylweddol mewn gwasanaethau chwarae plant a ariennir yn gyhoeddus ledled y DU, o ddatgomisiynu meysydd chwarae cyhoeddus neu eu gwaredu trwy drosglwyddo asedau i doriadau i wasanaethau gwaith chwarae (yn cynnwys meysydd chwarae antur a seilwaith), gan arwain at ostyngiad ac weithiau ddiflaniad llwyr darpariaeth chwarae wedi ei staffio mewn nifer o ardaloedd (McKendrick *et al*., 2015).

Mae enghreifftiau o ddarpariaeth chwarae a hamdden masnachol a phreifat yn cynnwys parciau trampolinio, aleau bowlio, sinemâu, tic laserau, ystafelloedd dianc, sglefrio o amrywiol fathau, ystafelloedd partïon plant, canolfannau chwarae meddal dan do a chanolfannau hwyl i'r teulu mwy o faint a pharciau thema yn eu hamrywiol ffurfiau, gyda llawer o'r rhain yn cynnwys bwyd a diod yn ogystal ag opsiynau adwerthu (Benton, 2017). Er y toreth o gynigion masnachol o'r fath, ychydig bach iawn o astudiaethau academaidd cyfoes y daethom ar eu traws oedd yn ymwneud â defnydd plant neu eu profiad o'r lleoliadau hyn, ar wahân i adroddiadau hamdden/twristiaid cenedlaethol ac adroddiadau'r diwydiant ar dueddiadau ac ystadegau, ar hyn y gallwn ond tybio sy'n adroddiadau dadansoddi ymchwil farchnata llawer manylach sy'n dod â chryn gost (i'r miloedd o bunnoedd). Fel enghraifft, ystadegau ar barciau trampolinio, elfen sy'n tyfu'n gyflym o'r sector canolfannau adloniant i deuluoedd, mae RollerSoftware (2019) yn adrodd bod y lleoliadau hyn wedi dod i'r amlwg yng nghanol y 2000au a bod 1500 ohonynt yn fyd-eang erbyn 2019, gyda'r defnyddwyr amlaf yn y grŵp oedran chwech i ddeng mlwydd oed, wedi ei ddilyn yn agos gan y grŵp oedran un ar ddeg i bymtheg. Bydd eu mynychu yn digwydd, yn bennaf, fel rhan o grŵp teuluol, gan fod llawer o'r lleoliadau'n gofyn i hawlildiad gael ei arwyddo cyn mynd i mewn gan berson deunaw oed neu drosodd (RollerSoftware, 2019). Yn y DU, ymddangosodd y parciau trampolinio cyntaf tua 2014

a dyma un o'r meysydd twf cyflymaf yn y byd adloniant gydag oddeutu 150 o barciau yn 2019, gyda demograffeg tebyg i'r rhai a ddynodwyd eisoes (Walker, 2017). O ran y sector ehangach o ganolfannau adloniant teuluoedd, ceir dadl bod y canolfannau hyn yn ateb angen sydd gan rieni milflwyddol i ganfod gweithgareddau dynamig a chymdeithasol sy'n ddigon cyffrous i ddarparu dewis amgen cadarnhaol i amser sgrîn ar gyfer eu plant a hwyluso rhywfaint o amser teuluol o ansawdd (Experience UK, 2020; RollerSoftware, 2019).

Mae'r sector adloniant dan do yn cynnwys canolfannau adloniant sydd wedi'u hanelu at blant yn ogystal â theuluoedd, canolfannau addysg-adloniant i blant a theuluoedd a chanolfannau addysg-adloniant seiliedig ar leoliad. Cafodd y sector ei phrisio yn $756.48m yn 2020 ac, fel rhan o'r sector adloniant plant yn benodol, mae'n gyfrifol am yr incwm uchaf (Allied Marketing, 2022). Unwaith eto, mae plant hŷn ac iau (tair ar ddeg i bedair ar bymtheg oed a naw i ddeuddeg) yn ffurfio'r grwpiau defnyddwyr mwyaf o bell ffordd o'r lleoliadau hyn er eu bod yn aml yn cael eu hebrwng gan oedolion/teuluoedd. O ran y dadansoddiad ehangaf posibl sy'n cynnwys canolfannau adloniant teuluol/dan do y DU, arddegwyr (tair ar ddeg i bedair ar bymtheg) oedd eu prif ddefnyddwyr yn 2019 gyda disgwyl y byddai'r tueddiad hwnnw'n tyfu a pharhau'n drechol dros y cyfnod nesaf hyd at 2027. Tra bo goruchafiaeth arddegwyr dros ganolfannau adloniant dan do yn debyg o barhau, mae'r nifer o deuluoedd gyda phlant iau rhwng naw a deuddeg oed yn debyg o gynyddu, gan adlewyrchu'r dewis cynyddol ymhlith rhieni am gyfleoedd ar gyfer dysgu'n llawn hwyl a gemau sydd â ffocws anturus (Allied Marketing, 2022).

Un enghraifft o 'ddysgu llawn hwyl' o'r fath yw KidZania, canolfan 'addysg-adloniant' ryngwladol i'r teulu wedi ei gosod ar batrwm dinas dan do ble gall plant chwarae rôl ystod eang o broffesiynau oedolion fel person ymladd tân, peilot awyren neu weithiwr bwyd cyflym. Daeth ymchwil Tagg a Wang (2016) i'r casgliad bod y profiadau chwarae oedd ar gael wedi eu dylunio a'u rheoleiddio gymaint gan oedolion fel mai prin y gellid eu hystyried yn chwarae o gwbl. Tra bo dyluniad y gofodau'n gwneud argraff ar y plant, 'doedd y cyfleoedd oedd ar gael yn gadael fawr ddim lle ar gyfer dychymyg neu hunan-gyfarwyddo. At hynny, o ystyried brandio amlwg cwmnïau penodol o fewn y 'proffesiynau', mae'r awduron yn awgrymu bod y canolfannau'n fwy o 'hysbyseb-adloniant' nac 'addysg-adloniant' (Tag a Wang, 2016).

Mae ymchwil gan Seraphin a Yallop (2020) i glybiau bach plant mewn cyrchfannau gwyliau'n cynnig persbectif masnachol ar sut all cyrchfannau a threfnwyr teithiau ddefnyddio'r clybiau bach i gyfoethogi mantais gystadleuol, gan roi cipolwg ar y cymhellion masnachol ar gyfer cynnig rhywbeth y bydd plant a theuluoedd yn ei hoffi. Mae'r dadansoddiad yn defnyddio teipoleg o wahanol fathau o hwyl y mae'r gweithgareddau sydd ar gael yn debyg o'u cynhyrchu. Canfuwyd bod y mathau o hwyl oedd yn cael eu cynnig amlaf yn rhai oedd yn canolbwyntio ar chwarae ac ar ffrindiau, tra ar ben arall graddfa'r awduron, nid oedd unrhyw enghreifftiau o hwyl yn llawn syndod, hwyl anturus neu dynnu'n groes. Maent yn awgrymu efallai y gallai ennill mantais gystadleuol gael ei gefnogi trwy gyflwyno cynnig mwy personoledig yn hytrach na chynnig safonedig a thrwy gynnwys hefyd hysbyseb-adloniant (Seraphin a Yallop, 2020).

Daw'r enghraifft olaf o dresmasiad y sector preifat ar ddarpariaeth chwarae o'r sector lletygarwch. Mae Karsten *et al*. (2015) yn archwilio'r ffenomenon o fusnesau bwyd a diod bonedd trefol yn darparu ar gyfer teuluoedd trefol dosbarth canol newydd sy'n mynd ati'n fwriadol i chwilio am wahanol ffyrdd o 'berfformio' bod yn deulu. Mae busnesau'n gwneud hyn trwy 'leihau'r rhwystrau rhwng yfed, bwyta a chwarae' (Karsten *et al*., 2015, td. 170). Rhwng y teuluoedd a'r entrepreneuriaid mae arferion yn ymddangos i gynhyrchu 'gofod treuliant teuluol newydd' (*ibid*., td. 171). Fe wnaeth entrepreneuriaid ddenu teuluoedd trwy ddarparu ystafelloedd anffurfiol a hyblyg a manylion megis hysbysfyrddau gyda gwybodaeth leol ar gyfer teuluoedd, cadeiriau plant, teganau, llyfrau a phensiliau lliw, cyfleusterau newid babanod, toiled i blant, ac weithiau offer chwarae y tu mewn a'r tu allan, gan anelu i greu awyrgylch cartrefol fyddai ddim yn atal y rheini sydd heb blant. Mae'r bwydlenni'n cynnig bwyd y mae plant yn ei hoffi, ond sydd yn iach ac weithiau'n organig hefyd, gyda gwybodaeth am darddiad y bwyd a gyflenwir. Mae'r gwasanaeth yn gyfeillgar at blant ac wedi ei bersonoli. Dynododd yr ymchwil dri math o amser hamdden y bydd teuluoedd yn cymryd rhan ynddo: amser teulu, ble mae'r ffocws ar y teulu cyfan; amser hamdden personol ble gall rhieni ddarllen y papur, edrych trwy e-byst neu wneud pethau ar eu pen eu hunain yn gyffredinol tra bo'r plant yn darllen cylchgronau neu'n chwarae; ac amser hamdden cymdeithasol ble bydd teuluoedd yn cwrdd

gydag aelodau eraill o'r teulu neu gyda ffrindiau (Karsten *et al*., 2015). O ystyried y twf mewn gwasanaethau masnachol o'r fath sydd wedi'u hanelu at blant a theuluoedd, mae'n destun pryder bod ymchwil i a'r llenyddiaeth ar brofiadau a chanfyddiad plant o fannau o'r fath yn ymddangos fel pe bae'n brin. Mae plant oedran ysgol, ar y cyfan, wedi bod yn absennol o ymchwil astudiaethau hamdden, gan arwain at ogwydd o blaid oedolion mewn theori hamdden (Mukherjee, 2020). At hynny, ble y caiff plant eu cynrychioli, yn amlach na pheidio mae hynny fel aelodau homogenaidd o'r grŵp teuluol neu fel cwestiwn atodol sy'n ymwneud â'r teulu neu fenywod/mamau/tadau neu fel 'enghraifft o gymdeithasoli unffordd' (Mukherjee, 2020, td. 222).

4.7.5 Atyniadau ymwelwyr, safleoedd diwylliannol a threftadaeth

Mae mwy o ymchwil i amser a dreulir fel teulu mewn atyniadau ymwelwyr ac ar safleoedd diwylliannol a threftadaeth na sydd i'r egin-ddiwydiant hamdden teuluol, ond mae hyn hefyd yn canolbwyntio ar brofiadau teuluol yn hytrach na rhai'r plant. Ar y cyfan, mae gwerth gwibdeithiau, gwyliau a gweithgareddau hamdden teuluol yn cael eu hystyried fel modd o gryfhau clymau perthynol, darparu cyfleoedd ar gyfer gwella cyfathrebu a chyfrannu, yn gyffredinol, at ymdeimlad gwell o les (Fountain *et al*., 2013; Larson *et al*., 2013; McCabe *et al*., 2010; Mukherjee, 2020; Durko a Petrick, 2013). Mae profiadau hamdden teuluol yn cynnwys cyfleoedd ar gyfer amser teuluol yn ogystal ag amser i chi eich hun ac felly'n cael eu profi'n wahanol gan wahanol aelodau o'r teulu (Schänzel a Smith, 2014). Mae plant, yn ôl yr adroddir, yn gwerthfawrogi hwyl a rhyngweithio cymdeithasol fel prif ddiben gwibdeithiau teuluol (Fountain *et al*., 2013; Sterry a Beaumont, 2006; Wu *et al*., 2010), tra bo rhieni, yn ôl y sôn, yn ystyried buddiannau addysgol a chyfleoedd ar gyfer atgyfnerthu hunaniaeth gymdeithasol yn ogystal â chyfleoedd ar gyfer profiad gorffwysol ac adferol fel elfennau allweddol gwibdeithiau teuluol (Hallman *et al*., 2007; Johns a Gyimothy, 2002; Lamb, 2010). Mae gwibdeithiau teuluol sy'n llwyddo i daro cydbwysedd rhwng y ddwy agenda hon yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr gan y teulu cyfan (Larson *et al*., 2013; Schänzel a Smith 2014).

Mae ymchwil yn awgrymu hefyd symudiadau yn y rolau rhywedd traddodiadol a chwaraeir gan dadau a mamau wrth ymweld ag atyniadau a chyrchfannau twristaidd. Mae mamau, yn ôl yr adroddir, yn chwilio am gyfleoedd i greu amser ar gyfer gorffwys ac adfer oddi wrth waith domestig ac emosiynol traddodiadol gofal plant ffurfiol neu anffurfiol a chynigion adloniant plant, tra bo tadau yn gwneud defnydd o gyfleoedd ymgysylltu a gofal plant ychwanegol gyda'u plant i alluogi i hyn ddigwydd (Schänzel a Smith, 2011). Roedd dewis mamau o gyrchfan yn cael ei ddylanwadu'n aml gan rwyddineb gofal plant, argaeledd cyfleoedd a hunan-gyfarwyddir ar gyfer y plant gyda goruchwyliaeth dda ac, yn bwysig iawn, gyfleoedd i gwrdd â mamau eraill a ffrindiau (Lamb, 2010) cymhelliad oedd brin yn cael ei nodi yn ymatebion tadau i'r ymchwil (Fountain *et al*., 2013).

Gwelwyd symudiad amlwg gan amgueddfeydd a safleoedd diwylliannol a threftadaeth i fod yn fwy deniadol i deuluoedd ac felly i ystyried chwarae plant yn fwy. Mae enghreifftiau'n cynnwys y Comisiwn Coedwigaeth (Gill, 2006), yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol (Gill, 2010; Moss, 2012), sŵau (Kinney a Smith, 2021) ac amgueddfeydd (Derry, 2021; Lester *et al*., 2014). Mae llawer o hyn wedi anelu i edrych y tu hwnt i ddim ond darparu gofod chwarae ar wahân a thuag at allu plant i brofi'r safle'n chwareus yn ei gyfanrwydd.

Ceir tensiynau mewn ymagwedd o'r fath, er enghraifft y rheini rhwng pwrpas addysgol sefydliadau o'r fath a gwamalrwydd chwarae (Dickerson, 2017; Dickerson a Derry, 2021; Kinney a Smith, 2021; Luke *et al*., 2017) neu bryderon ynghylch risgiau difrod neu ddamweiniau (Dickerson a Derry, 2021; Gill, 2006, 2010), neu rhwng denu plant i amgueddfeydd a babaneiddio eu diben difrifol (Birch, 2018; Hewitt, 2014).

Cynigir un dull ar gyfer ad-drefnu deuoliaethau o'r fath gan Birch (2018), sy'n archwilio potensial edrych y tu hwnt i becynnu plant fel un ai cyrff sy'n dysgu neu sy'n afreolus, gan gyfeirio at ymchwil sydd wedi talu sylw agos at sut y mae plant yn symud trwy amgueddfeydd, a hynny o ran rhyngweithio gydag arddangosfeydd yn ogystal â'r gofod yn fwy cyffredinol. Gan ddarllen hyn trwy ein cynnig o ffrâm cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd, mae ymchwil o'r fath yn defnyddio arsylwi manwl yn ogystal â dulliau cyfranogol ac ymgynghorol. Mae esiamplau'n cynnwys gwerthfawrogi'r pleser gaiff plant o ddringo grisiau marmor llydan neu sbecian trwy'r rheiliau (Dockett *et al*., 2011) neu fwynhau tyllau sbecian a gwasgu trwy fylchau bach (Cave, 2010, a ddyfynnir yn Birch, 2018),

gan nodi arferion gofodol ymgorfforedig plant sy'n cynnwys rhedeg, crwydro, teithio, drymio a dawnsio (Hackett, 2014, 2016) a chael eu cyfareddu gan blant yn balansio (gyda'u breichiau ar led) ar hyd linell ddychmygol sy'n gwahanu teils lliw ym mynedfa amgueddfa, a chael eu gofyn gan blentyn arall, oedd yn copïo'r symudiadau, beth fyddai'n digwydd pe baech chi'n cwympo i ffwrdd (Lester, 2020). Nid yw dim ond gwerthfawrogi'r ymgysylltiadau ymgorfforedig hyn, ar eu pen eu hun, yn ddigon, gan fod tensiynau'n dal i fodoli, ac mae ymddygiadau o'r fath yn cael eu difrïo gan y rheini sy'n teimlo bod y symudiad tuag at wneud amgueddfeydd yn fwy cyfeillgar at blant wedi mynd yn rhy bell, sy'n ystyried bod y fath amarch ac ymyrraeth yn arwydd o erchyllter cyrff plant (Hewitt, 2014). Mae Birch (2018) yn awgrymu, yn hytrach, y dylid datglymu'r elfen ddeuaidd oedolyn-plentyn sy'n gynhenid yn y cysyniad o gyfeillgarwch at blant trwy droi sylw at rym materoldeb ac awyrgylch amgueddfeydd. Mae oedolion, yn ogystal â phlant, yn cael eu heffeithio gan ryngweithiadau ymysg gofodau a gwrthrychau amgueddfeydd, gan brofi ofn, arswyd ac emosiynau a theimladau eraill. Gall talu sylw i natur 'yn y canol' y profiad yn hytrach nag i ffurfiau unionlin dysg (trwy destun esboniadol, er enghraifft) agor ffyrdd o arddangos gwrthrychau, er enghraifft defnyddio chwyddiad mewn ffenestr i amlygu manylion, a gweithio gyda chwarëusrwydd, ansicrwydd ac amhendantrwydd yn hytrach na manylrwydd. Mae dulliau o'r fath yn symud profiadau oedolion yn ogystal â phlant wrth ymgysylltu gydag arddangosfeydd. Fel hyn,

> 'gall plant ac oedolion hefyd brofi amgueddfeydd trwy awyrgylchoedd o amwysedd, nid dim ond trwy destun a dehongliad sydd â ffocws ar ddysg, ond trwy gyfarfyddiadau synhwyraidd a chorfforol gyda gofod a mater gan fod yn rhain yn ffyrdd dilys o wybod ac yn gyfryngau dealltwriaeth … beth pe bae chwarëusrwydd ac agoredrwydd dehongli wedi eu gwreiddio'n fwy ym mhrofiadau plant ac oedolion o amgueddfeydd? Byddai plant ac oedolion, mewn amgueddfeydd, yn fath anniffiniedig o wrthun … gan ddewis ffyrdd i symud o fydoedd diriaethol i bosibiliadau rhai dychmygol neu rithiol' (Birch, 2018, td. 525).

4.8 Casgliad: cyfrif am chwarae

Mae'r bennod hon wedi adolygu detholiad o'r corff cynyddol o lenyddiaeth ar batrymau chwarae plant heddiw, gan edrych ar draws y fro gyhoeddus, y fro ddigidol, sefydliadau annomestig plentyndod a'r cartref. Ar y cyfan, mae'r bennod yn cyflwyno darlun sydd, yn ôl pob golwg, yn anghyson o, ar yr un llaw, ddiwylliant chwarae bywiog a fynegir mewn ystod eang o gyd-destunau ac, ar y llaw arall, anghydraddoldebau croestoriadol amlwg ac anghyfiawnderau gofodol sy'n cyfyngu ar allu plant i chwarae ar draws y cyd-destunau hyn. Mae anghydraddoldebau o'r fath wedi'u gyrru gan rymoedd lluosog yn cynnwys holl-bwysigrwydd cyfalafiaeth ddiweddar a chynnydd mewn poblyddiaeth (Lynch, 2019). Un enghraifft yw bod argyfwng ariannol byd-eang 2008 wedi dwysáu anghydraddoldebau ac ansicrwydd economaidd, gwleidyddol a chymdeithasol cysylltiedig yn sylweddol (Create Streets Foundation, 2021; Katz, 2019; McDowell, 2017) mewn ffyrdd sydd wedi effeithio ar fywydau plant yn gyffredinol a'u patrymau chwarae'n benodol. Un arall yw bod buddiannau masnachol wedi tresmasu'n sylweddol ar chwarae plant ar ffurf cyfleoedd digidol, y diwydiant teganau, gweithgareddau y tu allan i oriau ysgol a darpariaeth chwarae fasnachol, gan osod adnoddau o'r fath y tu hwnt i gyrraedd rhai plant (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Marsh, 2011, 2012). Trydedd elfen, yn y fro gyhoeddus, yw bod traffig (Bassett *et al*., 2015; Bhosale *et al*., 2017; Fyhri *et al*., 2011; Jelleyman *et al*., 2019; Loebach *et al*., 2021; Pont *et al*., 2009; Shaw *et al*., 2012, 2015) a materion sy'n ymwneud â diogelwch y gymdogaeth (Barclay a Tawil, 2021; Beetham *et al*., 2019; Dias a Whitaker, 2013; Gerlach *et al*., 2019; Giles *et al*., 2019; Goff *et al*., 2014; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Pinckney *et al*., 2019; von Benzon, 2017; Witten *et al*., 2019) yn dal i gyfyngu ar allu plant i chwarae'r tu allan mewn ffyrdd cydberthnasol, croestoriadol ac anghyfartal niferus.

Mae'r astudiaethau a adolygir yma'n amlygu sut y mae chwarae'n ymgodi o amodau bywydau plant a sut y bydd plant yn chwilio am enydau o chwarëusrwydd, a hynny'n fyrhoedlog ac yn fwy parhaol, yn eu hawydd i wneud bywyd yn well ac i fod yn iach (Lester, 2020). Mae meddiant chwareus plant o ofod sefydliadol a chyhoeddus wedi ei ddisgrifio fel ymyrraeth neu gyfaddasu'r bwriad ar gyfer gofodau o'r fath (Carroll *et al*., 2019; Conn, 2015; Pyyry a Tani, 2016; Russell a Stenning, 2022; Shearer a Walters, 2015). Mewn un astudiaeth yn defnyddio mapio a

ffotograffiaeth, fe wnaeth y plant eu hunain ddisgrifio chwarëusrwydd o'r fath fel 'gwneud dim' neu 'botsian', gan ddisgwyl gwg oedolion yn cynnwys, o bosibl, yr ymchwilwyr (Bourke, 2014). Mewn astudiaeth arall ble roedd plant yn 'rhannu' eu maes chwarae gyda defnyddwyr cyffuriau a phobl oedd yn cysgu allan, fe lwyddodd y plant, er eu bod yn ofnus ac eisiau osgoi pobl fel hyn, i ddal cael hyd i fannau i'w meddiannu ar gyfer eu chwarae, er enghraifft ar y stryd:

'neidiodd y plant ar waliau, balansio ar gyrbau ac osgoi sefyll ar y craciau; roeddent yn rhedeg, sgipio a throelli mewn cylchoedd; ac roeddent yn chwarae gemau amrywiol oedd yn ymgorffori cloriau tyllau caead, cysgodion a nodweddion eraill ar y stryd' (Carroll *et al*., 2015, td. 12).

Mae'r llu o wahanol ffyrdd y mae plant yn chwarae heddiw sydd wedi'u disgrifio yn y bennod hon yn herio'r farn a ddyfynnir yn aml fod chwarae plant yn dirywio (Bergen, 2018; Borst, 2021; Brown, 2014; Gleave a Cole-Hamilton, 2012; Gray, 2011; Palmer, 2019). Fel y dangoswyd, mae newid o'r fath yn cyd-asio newid gyda dirywiad ac mae hefyd wedi ei ddal mewn naratifau oedolion o werthfawrogi rhai ffurfiau ar chwarae dros eraill (Alexander *et al*., 2014; Lewis, 2017; Smith, 2010; Woodyer *et al*., 2016). Yn benodol, ceir pryderon ynghylch y dirywiad yn chwarae awyr agored a drefnir yn bersonol gan blant. Mae pryderon o'r fath yn bwysig a dilys. Ar yr un pryd, gellir mynegi pryderon o'r fath trwy 'gyfres o wirioneddau cymharol gyffredinol, sy'n ôl pob golwg yn llawn synnwyr cyffredin am gyflwr chwarae cyfoes' (Horton a Kraftl, 2018a, td. 216) sy'n cynnwys eithrio plant o'r fro gyhoeddus, ofnau a gwarchodaeth ormodol rhieni ac atyniad dyfeisiau digidol, gyda chanlyniadau sy'n cynnwys cynnydd mewn gordewdra, trafferthion iechyd meddwl a llai o gyswllt gyda natur. Mae Horton a Kraftl yn awgrymu hefyd bod y naratifau hyn yn seiliedig mewn

'math o hiraeth am amser-ofodau penodol ble mae/roedd moddau amgen o chwarae awyr agored yn bosibl. Gellid dadlau y gellid beirniadu'r hiraethu yma fel nostalgia cyffredinol am "oes aur" ddychmygol, ddelfrydol o chwarae'r tu allan: amser-gofod sydd newydd ddiflannu ble roedd plant yn crwydro'n rhydd y tu allan, yn chwarae gemau go iawn, a chymryd rhan mewn chwarae anturus, rhyddfreiniol' (Horton a Kraftl, 2018a, td. 216).

Nid yw hyn yn bychanu pwysigrwydd chwarae awyr agored a drefnir yn bersonol gan blant nac anghyfiawnderau ei ddirywiad; yn hytrach, mae'n nodyn o rybudd i osgoi honiadau gorsyml, gor-ramantaidd a chyffredinol.

Fel y dengys y bennod hon, mae ymchwil meintiol ar lefel macro yn pwyntio at ddirywiad yn rhyddid plant i symud a'u gallu cysylltiedig i chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau (Dodd *et al*., 2021a; Gill, 2021; Larouche *et al*., 2017; Loebach a Gilliland, 2016a, 2016b; Malone a Rudner, 2016; Shaw *et al*., 2015), gan achosi pryderon ynghylch iechyd meddwl a lefelau gweithgarwch corfforol plant (Alexander *et al*., 2014; Dodd *et al*., 2021a). Digwyddodd y gostyngiadau mwyaf sylweddol yn rhyddid plant i symud rhwng 1970 a 2000 (Shaw *et al*., 2012), dros ugain mlynedd yn ôl, ac er y bu symudiadau'n ddiweddar tuag at gynllunio a dylunio ar gyfer amgylcheddau cyfeillgar at blant, traffig, sy'n symud ac yn sefyll, sy'n dal i fod yn rhwystr pennaf i gyfiawnder gofodol ar gyfer plant a'u gallu i arfer rhyddid bob dydd ac i chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau (Aarts *et al*., 2012; Arup, 2017; Bourke, 2017; Ferguson, 2019; Frohlich a Collins, 2023; Russell *et al*., 2020; Shaw *et al*., 2015). Mewn cymunedau tlotach a rhai sydd wedi'u gwthio i'r cyrion yn strwythurol ac i grwpiau penodol o blant, mae cymdogaethau hefyd yn cyflwyno peryglon gwirioneddol oddi wrth bobl eraill (Barclay a Tawil, 2021; Beetham *et al*., 2019; Dias a Whitaker, 2013; Gerlach *et al*., 2019; Giles *et al*., 2019; Goff *et al*., 2014; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Pinckney *et al*., 2019; von Benzon, 2017; Witten *et al*., 2019).

Er eu bod yn ddefnyddiol, nid yw astudiaethau i'r dirywiad yn rhyddid bob dydd plant ar eu pen eu hunain yn cyfrif am y llu o ddylanwadau dryslyd ar batrymau chwarae plant. Mae angen i'r dylanwadau ar chwarae plant gael eu deall yng nghyd-destun y rhwyllwaith o amodau gwleidyddol-gymdeithasol a gofodol lleol a grymoedd

strwythurol pwerus yn cynnwys cyfalafiaeth a masnacheiddio (diweddar) wedi'i lobaleiddio, addysg neoryddfrydol a gwleidyddiaeth cyni, tlodi, hiliaeth, rhywiaeth (cishetero) a diwylliant ableddiaeth, dylanwadau sydd wedi'u hailadrodd trwy'r bennod hon. Mae'r plant eu hunain, pan ofynnir iddynt, yn dynodi awydd cryf i chwarae'r tu allan (Brockman *et al*., 2011; Comisiynydd Plant Cymru, 2018; Comisiynydd Plant Lloegr, 2021; Colvert, 2021; Dallimore, 2019, 2023; HAPPEN, 2018). Mae ein hadolygiad wedi arddangos y cymhlethdodau a'r drysni cynnil o rwystrau cymdeithasol, diwylliannol, gwleidyddol a gofodol i chwarae'r tu allan ac atyniadau chwarae dan do (yn cynnwys, hefyd, amhosibilrwydd gosod y tu mewn a'r tu allan fel pegynau deuaidd) sy'n nacáu un achos ynysadwy unigol. Er hynny, efallai y gellid dadlau bod fawr ddim ymdrech wedi'i wneud o ran gallu plant i chwarae yn y fro gyhoeddus o'i gymharu â lefelau buddsoddiad ariannol yn y diwydiant chwarae masnachol, teganau a chwarae digidol. Am y rheswm hwn yr ydym yn canolbwyntio ar chwarae'r tu allan yma.

Yn yr un modd, mae cyffredinoliadau lefel macro ar lefel gwlad ynghylch rhyddid bob dydd plant yn gwneud fawr ddim i gyfrif am benodolrwydd a gwahaniaethau lefel-micro cynhyrchiad cymdeithasol, gwleidyddol a materol parhaus gofodau cymdogol. Mae'r twf mewn ymchwil tralleol a chyfranogol gyda phlant sy'n defnyddio dulliau creadigol wedi gwneud llawer i amlygu amodau all gefnogi chwarae awyr agored plant a datgelu y bydd plant, pan mae'r amodau'n gywir, yn dal i chwarae'r tu allan. Fel y mae'r corff ymchwil yn tyfu, gellir cyflwyno ambell egwyddor gyffredinol er, ar yr un pryd, mae pob cymdogaeth yn amrywio o ran sut y mae'r egwyddorion hyn yn effeithio ar ac yn cael eu heffeithio gan ei gilydd. Rydym wedi amlinellu'r egwyddorion hyn yn adran 4.3.5, ac rydym yn eu crynhoi eto yma.

Yr hyn sy'n ymddangos o'r astudiaethau lluosog hyn yw rhyngddibyniaeth yr hyn mae Arup (2017) yn cyfeirio ato fel 'isadeiledd plant' a 'rhyddid bob dydd'. Gall y rhain gynnwys amrywiaeth o ofodau (wedi eu cynllunio a heb raglen, bach a mawr, gwastad neu wedi'u tirlunio, adeiledig neu naturiol, sefydlog neu hyblyg); nodweddion chwaraeadwy (er enghraifft, waliau isel, mannau cuddio, twmpathau); plannu ar gyfer chwarae (llwyni a choed); cysylltiadau rhwng mannau chwaraeadwy; a chynnal a chadw deallus (er enghraifft cydnabod gwerth glaswellt sydd newydd ei dorri, dail marw, bylchau mewn cloddiau, coed wedi cwympo, pyllau dŵr a mwd) (Barclay a Tawil, 2016). Mae gallu cael mynediad i'r gofodau hyn yn gofyn am lwybrau di-draffig neu draffig isel a dim ffyrdd mawr i'w croesi (Loebach a Gilliland, 2016a). Mae hefyd yn galw am ffrindiau gerllaw, caniatâd rhieni (Loebach a Gilliland, 2016a), absenoldeb bygythiadau oddi wrth bobl eraill a'u gweithredoedd (Barclay a Tawil, 2021; Beetham *et al*., 2019; Dias a Whitaker, 2013; Gerlach *et al*., 2019; Giles *et al*., 2019; Goff *et al*., 2014; Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Pinckney *et al*., 2019; von Benzon, 2017; Witten *et al*., 2019) a diwylliant ble mae chwarae'r tu allan yn cael ei ystyried yn normal (Barclay a Tawil, 2021; Lester a Russell, 2013; Wales *et al*., 2021). Nid yw'r nodweddion hyn yn gweithredu ar eu pen eu hunain. Yn gryno, mae'r gallu i chwarae'r tu allan yn codi o berthnasau ymysg digon o adnoddau amgylcheddol a'r gallu i gael mynediad iddynt.

Wrth anelu i weithio gyda pherthynoledd amodau o'r fath, a dychwelyd at y persbectif polisi a adolygwyd ym mhennod 2, gallai'r cysyniad o ddigonolrwydd chwarae fod yn ddefnyddiol fel dirprwy yn ogystal ag egwyddor drefniadol ar gyfer amgylcheddau cyfeillgar at blant, gan ddatgelu llawer am sut y mae mannau penodol yn gweithio o ran gallu plant i chwarae'r tu allan. Yn benodol, o ystyried y dystiolaeth a adolygwyd ym mhennod 3, bydd y gallu i gwrdd a chwarae'r tu allan yn rheolaidd, o oedran ifanc a heb angen goruchwyliaeth neu gwmni uniongyrchol oedolion, ynghyd â bodlonrwydd plant gyda chyfanswm ac ansawdd eu cyfleoedd i chwarae, yn cyfrannu at allu cyffredinol plant i wneud yn dda a bod yn iach. At hynny, mae llawer o'r materion sydd angen mynd i'r afael â nhw wrth sicrhau digonolrwydd chwarae i bawb yn alinio gyda phryderon amgylcheddol ac egwyddorion eraill sydd wedi'u corffori yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Llywodraeth Cymru.

Wedi adolygu'r dystiolaeth sy'n cyfrif am gyflwr chwarae plant heddiw, mae'r bennod nesaf yn troi at ymatebion oedolion sydd wedi'u hanelu at gefnogi gallu plant i chwarae.

Pennod 5

Cefnogi chwarae plant

‘Cyfrifoldeb oedolion yw … gwneud mannau sy’n gweithio i blant ac sy’n cynnal hawliau pob plentyn i chwarae, bod yn ddiogel, cael eu clywed a chael eu parchu’ (Brown *et al*., 2019, td. 5).

5.1 Cyflwyniad: ystyriaethau pellach ar gyfrif-oldeb ac atebol-rwydd

Cyflwynodd pennod 3 ymchwil cyfoes sy’n dangos y llu o ffyrdd cydberthynol y mae chwarae’n cyfrannu at les plant ac at les ehangach cymunedau. Fodd bynnag, ni ellir ystyried chwarae na lles fel elfennau sydd ar wahân i amodau bywydau plant. Mae persbectifau perthynol ar chwarae a lles yn pwysleisio sut y mae’r ddau’n codi *o ac ar ffurf* y drysni o gyrff, gofodau, gwrthrychau materol, dyheadau, hanesion a llawer mwy (Andrews *et al*., 2014; Coffey, 2020; Lester, 2020). Mae dull galluogrwydd perthynol tuag at les yn gosod chwarae fel dawn graidd sy’n angenrheidiol ar gyfer lles, sy’n golygu bod cyfiawnder cymdeithasol ar gyfer plant yn golygu sicrhau bod amodau’n ffafriol ar gyfer chwarae. Adolygodd pennod 4 y llenyddiaeth ar batrymau chwarae plant, gan ddisgrifio’r ffactorau sy’n cyfyngu ar chwarae a rhoi ymdeimlad o amodau cefnogol trwy nifer o hanesion am ble, sut, gyda phwy a’r hyn fydd plant yn ei chwarae. Felly, mae hyrwyddo gallu plant i chwarae’n gofyn inni allu cyfrif am rymoedd a llifau macro a micro sy’n effeithio ar amodau sy’n ffafriol i chwarae ac ymateb mewn ffyrdd sy’n helpu i gynhyrchu’r amodau hynny. Mae hyn yn bwysig o ran lles plant yn ogystal â lles tymor hwy cenedlaethau, sy’n gwneud y gallu i chwarae’n gyfrannwr allweddol i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) 2015.

Fel y cyflwynwyd ym mhennod 4, mae cyfrif-oldeb yn ymwneud â sefydlu ffyrdd niferus o gyfrif am ac ystyried amgylcheddau plant (cymdogaethau, sefydliadau, y strwythurau sy’n eu rheoli a’r bobl sydd ynddynt). Mae’n cynnwys talu sylw i ffyrdd plant o wybod am ofodau, a’r bobl a’r systemau sy’n dylanwadu ar eu bywydau a’u cyfleoedd i chwarae. Mae atebol-rwydd yn ymwneud ag oedolion yn datblygu’r gallu i ymateb yn effeithlon i’r ffyrdd y bydd plant yn defnyddio ac yn symud trwy eu hamgylcheddau bob dydd a chadw’r amgylcheddau hyn yn agored i’r posibilrwydd o gynhyrchu enydau chwareus (Russell *et al*., 2019).

Atebol-rwydd yw’r ffocws ar gyfer y bennod hon, sy’n ehangu ar bennod 4 i ystyried ystod eang o ymatebion i gefnogi gallu plant i chwarae. Mae prosesau cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd wedi eu cydblethu gymaint fel bod y grymoedd cyffredin sy’n effeithio ar allu plant i chwarae’n effeithio hefyd ar sut y bydd oedolion yn cyfrif am ac yn ymateb i chwarae plant. Mae’r enghreifftiau o batrymau chwarae plant a gynigir ym mhennod 4 yn amlygu’r amodau cymhleth a chydberthynol sy’n effeithio ar allu plant i ganfod amser, lle a chaniatâd i chwarae yn sefydliadau plentyndod (yn cynnwys y cartref), ar-lein ac yn y fro gyhoeddus. Mae dyheadau plant a’u diwylliannau chwarae, dychymyg oedolion ynghylch gwerth plentyndod a chwarae, llifau a grymoedd cyfalafiaeth yn fyd-eang ac yn lleol, arferion materol-cwmpasog, a chynhyrchiad gofodau i gyd, a mwy, yn cyfuno i gynhyrchu amodau anostwng sy’n unigol a dibynnol. Mae hyn yn peri heriau ar gyfer dynodi patrymau cyffredinol o ran sut caiff gofodau plentyndod eu cynhyrchu ac mae hefyd yn amlygu’r angen am atebol-rwydd moesegol ar ran oedolion i weithio tuag at ddosbarthiad mwy cyfiawn o adnoddau gofodol sy’n ffafrio plant (Lester, 2020). Wrth ystyried ymatebion oedolion, mae Lester yn tynnu ar waith Ungar (2008, 2011) ar ecoleg gymdeithasol gwytnwch, ac yn enwedig y cysyniadau o lywio a negodi. Cyflwynir y rhain yn gryno ar gychwyn y bennod hon gan eu bod yn cynnig ‘cysyniad sensiteiddiol’ defnyddiol ar gyfer deall y ddwy broses barhaus o gyfrif-oldeb ac atebol-rwydd a’u perthynas gyda chwarae plant, cyfiawnder gofodol a lles.

Ym marn Ungar (2008, 2011), mae gwytnwch yn broses sy'n ymddangos mewn ffyrdd aflinol a dynamig o allu plant i lywio eu ffordd tuag at adnoddau iachusol (yn cynnwys cyfleoedd i chwarae) a'r gallu i gymunedau, yn cynnwys plant, negodi ar gyfer adnoddau o'r fath mewn ffyrdd sy'n ystyrlon iddyn nhw, gan nodi y bydd hyn yn wahanol i wahanol blant. Efallai y bydd y negodi'n amlwg, ar ffurf ymgyrchoedd ac eiriolaeth (yr adolygir rhai ohonynt yn y bennod hon), a/neu gall fod trwy arferion bob dydd plant o feddiannu gofodau ar gyfer chwarae, yn aml mewn ffyrdd sy'n dangos sut y gellid ail-ddychmygu gofodau mewn ffyrdd mwy cyfiawn ar gyfer plant (Carroll *et al*., 2019; Pyyry a Tani, 2016). Mae hyn yn golygu, er y gallai fod yn bosibl dirnad egwyddorion craidd ar gyfer cefnogi gallu plant i chwarae (fel adnodd iachusol), mae egwyddorion o'r fath yn cael eu heffeithio gan wahaniaethau dynamig, newidiol, tralleol ac unigol, ac felly ni fydd ymyriadau'n daclus, yn hawdd i'w atgynhyrchu, yn ynysedig ac unionlin, ond yn hytrach byddant yn aflêr ac yn annisgwyl. Mae gallu plant i ganfod amser a lle i chwarae'n cael ei effeithio gan, ac yn effeithio ar, faterion ffisegol yn ogystal â chymdeithasol o ddiogelwch a chyfiawnder (Jansson *et al*., 2022). Fel hyn, mae'r broses o atebol-rwydd yn cael ei heffeithio gan, ac yn effeithio ar, y broses o gyfrif-oldeb, gan dynnu sylw at bwysigrwydd ymchwil tralleol parhaus, un ai gan oedolion sydd wedi ymgyfarwyddo a/neu ymchwil moesegol gyda phlant.[165]

Mae'r bennod hon yn tynnu ar ac yn diweddaru adolygiad wrth-ddesg blaenorol a gynhaliwyd i hysbysu ymchwil i Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Llywodraeth Cymru (Russell *et al*., 2020). Mae'n crynhoi ymatebion yn ogystal â chyflwyno enghreifftiau penodol. Fel gyda'r adolygiad gwreiddiol, nid yw'r enghreifftiau a roddir wedi eu dethol fel arfer gorau, ond i ddangos yr hyn fu'n bosibl mewn gwahanol gyd-destunau. Efallai y bydd modd atgynhyrchu rhai enghreifftiau i ryw raddau, ond bydd llawer yn ddibynnol ar hanes, amodau a phobl leol.

Gan fod llawer o'r enghreifftiau a ddisgrifir yn y bennod hon o ymarfer a pholisi, mae'n tynnu'n drymach ar lenyddiaeth lwyd na phenodau eraill o'r adolygiad hwn yn ogystal â gwybodaeth a gasglwyd trwy gyfweliadau a nifer o alwadau cyhoeddus ar y cyfryngau cymdeithasol ar gyfer yr adolygiad wrth-ddesg gwreiddiol (Russell *et al*., 2020) ac ar gyfer yr adolygiad hwn. Mae llawer o'r llenyddiaeth academaidd ar gamau gweithredu a gymerwyd i gefnogi chwarae plant yn cynnig gwerthusiadau o ymyriadau penodol sy'n aml â nodau cyfryngol, fel cynyddu gweithgarwch corfforol, sy'n arddangos sut y mae cynhyrchu gwybodaeth o ran gallu plant i chwarae yn cael ei effeithio gan ddychymyg oedolion ac arferion materol-cwmpasog. Yr un mor broblemus, mae'r llenyddiaeth lwyd yn aml yn cyflawni diben hyrwyddol neu eiriolaeth ac felly mae'n debyg o gelu 'aflerwch, natur annisgwyl a chanlyniadau anfwriadol gweithredoedd ac ymyriadau' (Russell *et al*., 2020, td. 16).

Trwy'r broses o adolygu'r ystod gymysg hon o ffynonellau, daeth yn amlwg mai'r hyn yr oedd pobl am ei rannu o ran arfer dda, yn y llenyddiaeth yn ogystal ag ar y cyfryngau cymdeithasol, yw prosiectau a pholisïau penodol. Roedd y rhain yn amrywio ar draws:

- prosiectau a ddechreuwyd gan oedolion sy'n dynodi amserau a mannau ar gyfer chwarae (meysydd chwarae, rhodwyr chwarae, gwaith chwarae, iardiau chwarae ysgolion, strydoedd chwarae, blynyddoedd cynnar ac amrywiaeth o gemau/chwaraeon/gweithgarwch corfforol a phrosiectau dysgu eraill);
- newidiadau polisi a chamau gweithredu i wneud gofod cyhoeddus yn fwy chwaraeadwy, a hynny yn yr amgylchedd adeiledig a naturiol hefyd;
- ymgyrchoedd ac eiriolaeth i annog chwarae, yn enwedig chwarae corfforol a dysgu'r tu allan ac ym myd natur.

Mae nifer o'r mentrau hyn yn debyg ar draws wledydd y byd lleiafrifol (ac, yn gynyddol, wledydd y byd mwyafrifol), ac mae'n bosibl dirnad nifer o naratifau allweddol yn codi o ran eiriolaeth a chamau gweithredu i gefnogi chwarae plant:

[165] Gweler adran 5.8.1 am fwy o fanylion ar hyn.

- **dadleuon cyfryngol** sy'n amlygu'r berthynas rhwng chwarae a:
  - dysgu (Real Play Coalition, 2020)
  - gweithgarwch corfforol ac iechyd (Ardelean *et al*., 2021; Bundy *et al*., 2017; Engelen *et al*., 2018; Gill, 2014a; Hyndman *et al*., 2014a; Johansson *et al*., 2011; López *et al*., 2020; Moser *et al*., 2021; Mueller *et al*., 2020; Page *et al*., 2017; Tawil, 2017; Taylor *et al*., 2014)
  - lleihau gordewdra (Gill *et al*., 2019; Parrish *et al*., 2020)
  - iechyd meddwl (Gill, 2014a; Gill *et al*., 2019; The Means, 2016)
  - cydlyniad cymunedol (Foster *et al*., 2014; Lee *et al*., 2015; Tawil a Barclay, 2020)
  - stiwardiaeth amgylcheddol (Chawla, 2015; Dyment a Bell, 2008).
- **dadleuon rhamantaidd** ynghylch colli diniweidrwydd plentyndod a chyswllt gyda natur (Chawla, 2015; Derr a Lance, 2012; Nedovic a Morrissey, 2013; Verstrate a Karsten, 2016), weithiau ochr yn ochr â demoneiddio technoleg (Charles a Louv, 2009, 2020; Edwards *et al*., 2020; Frumkin *et al*., 2017; Larson *et al*., 2019; Louv, 2005; Moss, 2012);
- **dadleuon seiliedig ar hawliau** ynghylch yr hawl i chwarae a chyfiawnder gofodol (Achub y Plant, 2008; Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Caputo, 2020; Lester a Russell, 2013a, 2014a; Lott, 2020; Patte a Brown, 2011; Russell *et al*., 2019, 2020; UNCRC, 2013; UNICEF, 2009; Wood *et al*., 2019; Wragg, 2016; Ysbyty Great Ormond Street, 2021);
- **dadleuon economaidd**, yn cynnwys y dychweliad cymdeithasol ar fuddsoddiad a denu teuluoedd yn ôl i ddinasoedd trwy brosiectau adfywio (Arup, 2017; Gill, 2014a, 2019, 2021; López *et al*., 2020; Matrix, 2010; Mueller *et al*., 2020; The Means, 2016);
- **dadleuon amgylcheddol** sy'n cydnabod y synergeddau rhwng cyfiawnder gofodol ar gyfer plant a chamau gweithredu i leihau traffig cerbydau modur ac i 'wyrddu' dinasoedd (Arup, 2017; Audrey a Batista-Ferrer, 2015; Bornat, 2016, 2018; Create Streets Foundation, 2021; Creu Lleuoedd Cymru, 2020; Gill, 2021; Hart a Parkhurst, 2011; RTPI, 2021; Russell *et al*., 2020; Sefydliad Bernard van Leer, 2019; Shaw *et al*., 2015; Tawil a Barclay, 2020).

Mae'r bennod, ar y cyfan, yn dilyn ffurf macro i ficro, gan gydnabod cyd-ddibyniaeth a chydberthynas ar draws amrywiol raddfeydd. Mae'n agor gydag ystyriaeth o'r llenyddiaeth ar amgylcheddau cyfeillgar at blant, gydag enghreifftiau o rai o'r mentrau a'r arweiniad rhyngwladol, ac adolygiad o'r hyn sydd wedi ei ddysgu o ymdrechion i wneud amgylcheddau'n fwy cyfeillgar at blant, yn cynnwys ymagweddau tuag at ymchwil all hysbysu a gwerthuso newidiadau a wnaethpwyd. Mae'r pedair adran nesaf yn canolbwyntio ar yr amgylchedd adeiledig, gan gychwyn gyda sylwebaeth gryno ar y llenyddiaeth ar bolisi cynllunio a chreu lleoedd a chyfres o enghreifftiau o gymwysiadau a newidiadau a wnaethpwyd ar lefel fwrdeistrefol neu gymdogaeth, y mae'r mwyafrif ohonynt yn cynnwys newidiadau i seilwaith ffisegol yr amgylchedd adeiledig ac sydd felly'n canolbwyntio ar y fro gyhoeddus. Yna, mae'r drafodaeth yn culhau i gynllunio ar gyfer chwarae plant yn y gymdogaeth y tu hwnt i ofodau neilltuedig, yn cynnwys dylunio tai, ac yna'n troi at y llenyddiaeth ar strydoedd mwy diogel a theithio llesol, gwyrddu'r amgylchedd adeiledig a darpariaeth mannau dynodedig heb eu staffio ar gyfer chwarae. Yn dilyn hyn, mae'r bennod yn troi at edrych ar rôl pobl wrth gyd-gynhyrchu gofodau ar gyfer chwarae, yn cynnwys y plant eu hunain, gwaith eiriolwyr dros chwarae (yn cynnwys gweithwyr chwarae) a datblygu chwarae cymunedol a hwyluso chwarae mewn cyd-destunau penodol. Mae'r bennod yn cloi gyda myfyrdod ar yr adolygiad llawn ac atebol-rwydd oedolion i gefnogi gallu plant i chwarae.

5.2 Y symudiad tuag at amgylcheddau cyfeillgar at blant

'Pryd bynnag y gofynnir i blant, bron unrhyw le yn y byd, beth maent yn ei hoffi neu ddim yn ei hoffi am ble maen nhw'n byw, mae eu hatebion bron bob amser yr un fath. Mewn termau gofodol, maent yn hoffi dewis ac amrywiaeth mewn mannau i chwarae a chymdeithasu, yn cynnwys cyswllt gyda natur. Maent yn hoffi gallu mynd o amgylch eu cymdogaethau'n hawdd ac yn ddiogel ar droed neu ar feic. Ac maent yn casáu traffig, llygredd a sbwriel ac esgeulustod amgylcheddol' (Gill, 2022).

Fel y dangosir ym mhennod 4, mae ymchwil yn datgelu dro ar ôl tro y llu o ffyrdd y caiff plant eu gwthio i'r cyrion yn y fro gyhoeddus, gan gael eu hystyried yn aml fel bod allan o le, a'u barnu fel bod mewn perygl neu'n fygythiad i eraill. Caiff hyn ei gymhlethu gan fod plant yn cael eu 'eithrio'n rheolaidd o brosesau llunio penderfyniadau a chynllunio' (Kraftl, 2020b, td. 2), sy'n golygu mai pur anaml y caiff eu hawliau a'u buddiannau ddylanwad ystyrlon dros ddyluniad a chynhyrchiad mannau cyhoeddus. Fodd bynnag, fel y mae llawer o eiriolwyr plant wedi dadlau, gall talu mwy o sylw i blant agor ffyrdd newydd o feddwl am ofod (Bornat, 2018), sy'n debyg o fod o fudd i bobl eraill ac i'r amgylchedd fel cyfanwaith (Brown *et al*., 2019; Mansfield a Couve, 2020). Gall cyflwyno lens plentyn i fynd i'r afael â materion systemig helpu i gysylltu'r smotiau a chynnig thema unedig (Arup, 2017; Gill, 2020). At hynny, 'gall mwy o bobl yn chwarae'r tu allan, fwy o'r amser, mewn mwy o fannau wella cydlyniad cymunedol ac atgyfnerthu perthnasau rhwng y cenedlaethau' (Tawil a Barclay, 2020, td. 198). Gellir ystyried y cysyniad o 'ddigonolrwydd', fel yr argymhellir yn Sylw Cyffredinol rhif 17 Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (2013) ac fel y datganwyd yn gyfreithiol yng Nghymru gan y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, fel egwyddor drefniadol all ddod a llu o bobl berthnasol ynghyd a threfnu eu hymdrechion o'u hamgylch.

O ystyried y rhagwelir y bydd 70% o boblogaeth y byd yn byw mewn ardaloedd trefol erbyn 2050 (UNICEF, 2019), 'does ryfedd y gwelwyd twf mewn mentrau rhyngwladol sy'n anelu i wella amgylcheddau trefol ar gyfer plant, yn cynnwys Agenda 2030 y DU a Nod Datblygu Cynaliadwy 11, CU – Cynefin III, a Menter Cymunedau a Dinasoedd sy'n Dda i Blant UNICEF. Mae pryderon ynghylch sut y mae ansawdd amgylcheddau trefol yn effeithio ar les a gallu plant i chwarae wedi eu lleisio ers y 1970au, er enghraifft yng ngwaith Kevin Lynch (1977), Colin Ward (1978), Roger Hart (1979) ac yn ddiweddarach Robin Moore (1986) (Gill, 2017a; Jansson *et al*., 2022). Dechreuodd y syniad o ddinasoedd cyfeillgar at blant ddod ynghyd yng Nghynhadledd y Cenhedloedd Unedig 1996 ar Aneddiadau Dynol, Cynefin II, ble yr ymrwymodd aelodau-wladwriaethau i wella amodau byw plant mewn amgylcheddau trefol. Fe wnaeth hyn gynnwys cydnabyddiaeth bod llywodraethau bwrdeistrefol mewn sefyllfa dda i ddylanwadu ar fywydau bob dydd plant a chefnogi cyfranogiad plant wrth siapio'r mannau ble maent yn byw. O hyn y cododd menter da i blant UNICEF (Wilson, 2022). Ers hynny, mae eiriolaeth ryngwladol dros amgylcheddau cyfeillgar at blant wedi dal i dyfu.

Yn ogystal, ceir corff cynyddol o lenyddiaeth ar egwyddorion dylunio trefol cyfeillgar at blant (gweler er enghraifft, Arup, 2017; Candiracci *et al*., 2023; Danenberg *et al*., 2018; Gill, 2021; Krysiak, 2019; Martin *et al*., 2023; Real Play Coalition, 2020; Sefydliad Bernard van Leer, 2019) ac o ymchwil i brofiadau plant o fywyd trefol (Aarts *et al*., 2012; Audrey a Batista-Ferrer, 2015; Krishnamurthy, 2019; Krishnamurthy *et al*., 2018; Krysiak, 2018, 2019; Martin *et al*., 2023). Fodd bynnag, fel yr ysgrifenna Brown *et al*. (2019, td. 5): 'yr her sy'n dal i'w hwynebu yw cydlynu'r asiantaethau, cyllido, disgyblaethau a pholisïau sydd eu hangen i drosglwyddo dinasoedd sy'n dda i blant ym mhobman'. Mewn adolygiad strwythuredig o lenyddiaeth academaidd ar amgylcheddau cyfeillgar at blant o 1998 i 2020, canfu Jansson *et al*. (2022) bod y mwyafrif llethol yn canolbwyntio ar lefel cymdogaeth neu fwrdesitrefol ac yn ystyried gweithgareddau megis (yn nhrefn amlder) cyfranogi mewn llunio penderfyniadau, a rheoleiddio, cynllunio, dylunio a rheoli amgylcheddau cyfeillgar at blant. Roedd themâu allweddol y cyfeiriwyd atynt (hefyd yn nhrefn amlder) yn cynnwys: gofodau gwyrdd ac agored; mynediad; diogelwch; tegwch a chynhwysiant; cysylltiad cymdeithasol; chwarae a hamdden; amgylchedd glân; rhyddid; cael eu cynnwys a dysgu. Roedd llawer o'r themâu

hyn yn gydberthynol, gan amlygu'r cydadwaith rhwng agweddau ffisegol a chymdeithasol amgylcheddau plant. O'r holl themâu, y rhai mwyaf sylfaenol ar gyfer amgylcheddau cyfeillgar at blant oedd gofodau gwyrdd ac agored a mynediad. Er y gellid dynodi themâu cyffredinol, roedd llawer o'r llenyddiaeth yn mynd i'r afael ag ymagweddau penodol ac yn dynodi cyfranogiad rhanddeiliaid niferus ar draws y gweithgareddau a restrir uchod.

Fel y trafodwyd ym mhennod 4, tra bod ffocws cynllunio trefol cyfeillgar at blant yn tueddu i fod ar ddinasoedd, mae llawer o'r materion sy'n ymwneud â gallu plant i ganfod amser, lle a chaniatâd i chwarae'n gymwys i gytrefi llai, trefi bychan neu bentrefi gwledig a lled-wledig, er eu bod yn chwarae allan mewn gwahanol ffyrdd (Barclay a Tawil, 2023; Carver *et al*., 2013; Dodd *et al*., 2021a; Lee *et al*., 2015; Loebach *et al*., 2021; Shaw *et al*., 2015). Mae hyn yn bwysig wrth ystyried bywydau plant yng Nghymru, o ystyried bod 21% o'r boblogaeth yn byw mewn pentrefi neu bentrefannau bychain gyda phoblogaeth o lai na 5,000 ar adeg cyfrifiad 2021 (Barton, Zayed a Ward, 2024). Mae ymchwil wedi talu llai o sylw i brofiadau plant sy'n byw mewn amgylcheddau anghysbell, llawer llai. Tra gallai ymddangos fel bod y plant hyn wedi eu hamgylchynu gan gyfleoedd i chwarae mewn gofodau naturiol, mae hyn yn aml yn dir amaeth preifat heb unrhyw hawl mynediad iddo (Lester a Russell, 2014a); mae oddeutu 90% o dir Cymru a Lloegr ar gau i'r cyhoedd (Monbiot *et al*., 2019). Yn ogystal, gall rhyddid plant cefn gwlad i symud cael ei gyfyngu fwy na'u cyfoedion trefol (Carver *et al*., 2012; Kyttä *et al*., 2015).[166]

5.2.1 Isadeiledd plant a rhyddid bob dydd yn yr amgylchedd adeiledig

'Mae cynllunio trefol gwael yn cyfyngu chwarae a symudedd plant, gan fegino'r epidemig byd-eang o ordewdra ymhlith plant: problem iechyd y cyhoedd y byddai ei bodolaeth wedi syfrdanu arbenigwyr yn ôl yn y 1970au. Mae hefyd yn chwarae rhan yn y lefelau cynyddol o broblemau iechyd meddwl yn ystod glasoed, trwy atal llawer o blant rhag datblygu gwytnwch yn gynnar yn eu bywyd trwy gyfleoedd i fod yn annibynnol' (Gill *et al*., 2019).

Mae dau gysyniad allweddol cyd-ddibynnol o ddulliau cyfeillgar at blant tuag at ddatblygu trefol wedi'u hawgrymu, sef rhyddid bob dydd ac isadeiledd plant (Arup, 2017). Mae isadeiledd plant yn cyfeirio at 'y rhwydwaith o ofodau, strydoedd, natur ac ymyriadau sy'n creu nodweddion allweddol dinas sy'n dda i blant' (td. 17), ac mae rhyddid bob dydd yn ymwneud â rhyddid i symud i ddefnyddio'r isadeiledd hwn. Elfen allweddol o'r isadeiledd hwn yw'r gofodau a'r strydoedd o flaen cartrefi pobl a'r cysylltiadau rhwng y rheini a strydoedd a chartrefi eraill.

Mae'r amgylchedd adeiledig yn cyfeirio at y 'rhan hwnnw o'r amgylchedd ffisegol a adeiladwyd gan weithgarwch bodau dynol' (Villanueva *et al*., 2016, td. 11, yn dyfynnu Saelens a Handy, 2008). Fel y dangosir ym mhennod 4, mae gallu plant i chwarae wedi ei gysylltu'n agos gyda ffurf adeiledig yr amgylcheddau y maent yn byw ac yn treulio eu hamser ynddynt, boed hynny mewn dinasoedd neu aneddiadau llai o faint. Fodd bynnag, er gwaethaf blynyddoedd lawer o eiriolaeth a chorff cynyddol o ymchwil ac ymarfer, sy'n cynnig enghreifftiau lu o ddulliau cyfeillgar at blant (Brown *et al*., 2019; Russell *et al*., 2020), 'nid yw'r mwyafrif o fannau trefol yn gyfeillgar at blant mewn gwirionedd' (Kraftl, 2020b, td. 2). Yn ogystal, ar wahân i ambell esiampl nodedig, prin fu dylanwad rhaglenni cyfeillgar at blant, a dulliau eraill tebyg sy'n seiliedig ar hawliau, ar ffurf yr amgylchedd adeiledig (Arup, 2017; Brown *et al*., 2019; Wood *et al*., 2019).

Mae llawer o'r mentrau a ddisgrifir yn adran 5.2.2 yn amlinellu sut all newidiadau i'r isadeiledd ffisegol agor gofod ar gyfer rhyddid bob dydd plant. O bwys allweddol yma mae'r camau gweithredu a gymerir i leihau traffig, a drafodir yn

[166] Gweler pennod 4, adran 4.3.1.

fanylach yn adran 5.5. Elfen bwysig arall, fel y dynodwyd ym mhennod 4, yw atal a gwrthdroi cau a phreifateiddio tir cyhoeddus er mwyn cynyddu lle i chwarae. Mae Monbiot *et al*. (2019) yn galw ar i lywodraeth y DU ymyrryd i sicrhau defnydd mwy cytbwys o dir ble mae gan 'bawb fynediad digonol i ffabrig ffisegol y wlad hon' (td. 12). Maent yn dadlau nad oes digon o le i bawb fwynhau moethusrwydd preifat, ond trwy ehangu'r hyn sydd ar gael yn gyffredin i bawb, y gellir cael digon o le i bawb elwa o fro gyhoeddus well. Maent yn galw am ehangu tiroedd comin, ardaloedd o dir a reolir mewn modd cynaliadwy ac am byth gan gymunedau er budd lles pobl, gan mai un o rolau llywodraeth yw 'cefnogi cymunedau cryf a hyderus sy'n fwy abl i reoli eu bywydau a'u hadnoddau eu hunain' (td. 13). Byddai hyn yn cynnwys grwpiau cymunedol yn cyd-gynhyrchu tai a mannau cyhoeddus a rennir, gyda mwy o bwyslais ar gyd-ofod a lle i blant chwarae.

Mae'r argymhellion ymarferol, pellgyrhaeddol yn yr adroddiad gan Monbiot *et al*. (2019) yn cynnwys:

- gwella tryloywder ynghylch perchenogaeth tir gan wneud y data yma'n rhad ac am ddim ac yn fynediad agored
- sefydlu 'Ymddiriedolaeth Tir Cyffredin' sy'n lleihau cost prynu tŷ trwy brynu'r tir yr adeiladir y cartref arno, gyda'r prynwyr wedyn yn talu rhent am y tir i'r ymddiriedolaeth (sy'n golygu bod y rhenti hyn wedi eu cymdeithasoli'n hytrach na mynd i landlordiaid preifat a'r banciau)
- cychwyn ar raglen adeiladu tai cymdeithasol uchelgeisiol
- codi graddfeydd treth ar dai gwag ac ail gartrefi (gan godi gordal ar eiddo sy'n berchen i bobl o'r tu allan i'r DU)
- datblygiadau tir wedi'u harwain gan 'gyrff cyhoeddus a chymunedau sy'n ddemocrataidd-atebol' (td.7), nid datblygwyr preifat, gyda mesurau i sicrhau cyfranogiad dinasyddion mewn penderfyniadau cynllunio a chyfoethogi cyfleoedd i gymunedau gyd-greu ystadau tai cyfan a datblygiadau eraill
- penodi 'llysgennad cenedlaethau'r dyfodol' ym mhob awdurdod lleol i gynrychioli buddiannau plant a chenedlaethau'r dyfodol mewn prosesau cynllunio, gan wneud darparu parciau'n wasanaeth statudol
- stopio a gwrthdroi gwerthu Ffermydd Sirol sy'n berchen i'r awdurdod lleol ac annog Ymddiriedolaethau Tir Cymunedol i brynu tir gwledig ar gyfer amaeth a chadwraeth
- mabwysiadu egwyddor Hawl i Grwydro mewn ardaloedd trefol a gwledig.

Fodd bynnag, nid yw gwella amodau ar gyfer chwarae plant yn dibynnu'n llwyr ar newidiadau ffisegol i'r amgylchedd adeiledig ac agor mwy ar diroedd sydd wedi'u preifateiddio, er mor bwysig yw'r rhain. Mae creu'r gallu i blant chwarae hefyd yn golygu meithrin diwylliant ble mae'r plant yn ogystal â'r bobl sy'n rhoi gofal iddynt yn teimlo bod eu cymdogaethau'n fannau digon diogel i chwarae (Long *et al*., 2014). Byddai lleihau traffig a cheir wedi'u parcio, a'u symud o'r mannau ble dylai plant allu chwarae, yn gwneud llawer i liniaru'r pryderon hyn ac agor mwy o le ar gyfer chwarae (Arup, 2017; Brown *et al*., 2019; Gill, 2021; Shaw *et al*., 2015). Er hynny, efallai na fydd y fath newidiadau ffisegol yn unig yn mynd i'r afael yn ddigonol â phryderon diogelwch dwfn ac ofnau am bobl eraill. Mae gwaith ymchwil yn pwysleisio hefyd bwysigrwydd rhwydweithiau cymdeithasol anffurfiol o fewn cymunedau a datblygiad 'cymdogrwydd', yn ogystal ag angen i hybu goddefgarwch a derbyniad o chwarae plant, sy'n fwy tebygol o fod yn eisiau mewn mannau sydd heb ddiwylliant o chwarae'r tu allan bellach (Long *et al*., 2014).

Mae nifer o astudiaethau wedi dadlau efallai bod dim ond eiriol y dylai rhieni adael i'w plant fynd allan i chwarae yn anghyson gyda chysyniadau cyfoes o rianta da[167] ac felly'n annhebyg o fod yn llwyddiannus (Holt *et al*., 2016; Pynn *et al*., 2019). Yn hytrach, pwysleisir rôl rhaglennu a ffurfio cymuned wrth greu (neu ddarparu'n uniongyrchol) 'yr ymdeimlad o oruchwyliaeth sy'n hanfodol i gysyniadau cyfoes o rianta da' (Holt *et al*., 2016, td. 7). Mae lleihau ofnau am ddiogelwch yn allweddol, a gall gynnwys mentrau cymunedol sy'n mynd i'r afael ag anfoesgarwch ffisegol a

[167] Gweler pennod 4, adran 4.2.6.

chymdeithasol megis cynnal a chadw gofodau'n well (Foster *et al*., 2014), hybu gweithgareddau cymunedol er mwyn adennill gofodau ar gyfer chwarae (Cronin-de-Chavez *et al*., 2019) neu annog mwy o weithgarwch corfforol (Hunter *et al*., 2015), a mentrau eraill sydd wedi'u hanelu at ddod a phobl ynghyd sy'n meithrin cyfeillgarwch plant, ffurfio rhwydweithiau cymdogaeth a chynhyrchu ymdeimlad o gydlyniad cymdeithasol (Foster *et al*., 2014; Lee *et al*., 2015).

5.2.2 Mentrau rhyngwladol

Mae'r adran hon yn crynhoi'n fyr rai o'r mentrau rhyngwladol sy'n anelu i gefnogi bwrdeistrefi i wneud amgylcheddau trefol ac adeiledig eraill yn gyfeillgar at blant. Mae'r mwyafrif yn anelu eu gwaith ar lefel fwrdeistrefol, ble mae'r cymhellion ar gyfer camau gweithredu'n niferus, ac yn tueddu i orgyffwrdd. Mae Gill (2019, 2021) yn dynodi tri chymhelliad: hawliau a lles plant; yr economi a demograffeg; a'r amgylchedd a chynaladwyaeth, gan ychwanegu, 'Tra'i fod yn nodweddiadol wedi ei wreiddio mewn gwerthoedd sy'n ymwneud â hawliau plant, mae'n ennill mwy o gefnogaeth pan gaiff ei gysylltu ag agendâu eraill megis cynaladwyedd, iechyd y cyhoedd, neu newid economaidd a demograffig' (Gill, 2019, td. 5). Unwaith eto, mae hyn yn amlygu cydberthynas agendâu polisi ehangach a gallu plant i chwarae. Fel y nodwyd ym mhennod 2, mae nifer o synergeddau rhwng sicrhau mwy o gyfiawnder gofodol ar gyfer plant ac agendâu eraill sy'n gysylltiedig â ffyrdd o fyw sy'n fwy cynaliadwy ac iachach (Arup, 2017; Russell *et al*., 2020). Mae hyn yn cynnwys lleihau traffig cerbydau modur, dileu llygryddion niweidiol, galluogi ffurfiau teithio sy'n fwy llesol, darparu trafnidiaeth gyhoeddus well, sicrhau mynediad rhwydd i fannau gwyrdd y gellir chwarae ynddynt, cynyddu'r nifer o goed, a lleoli amwynderau 'wrth law' (Gill, 2021, td. 140).

Menter Cymunedau a Dinasoedd sy'n Dda i Blant UNICEF (CFCI)

Mae'r fenter fyd-eang hon yn alinio'n agos gyda materion cynaladwyedd, gan iddi godi o gynhadledd 1996 UNICEF (Cynefin II) a'i aliniad parhaus gyda'r 17 Nod Datblygu Cynaliadwy a amlinellwyd yn Agenda 2030 ar gyfer Datblygu (Jansson *et al*., 2022; UNICEF, 2018). Nododd y gynhadledd, wrth weithredu, monitro a gwerthuso'r Agenda Cynefin, bod 'lles plant yn ddangosydd hanfodol o gymdeithas iach' (Y Cenhedloedd Unedig, 1996, td. 30). Mae'n gweithredu, efallai, fel nodyn i'n hatgoffa o gynnydd araf tuag at y dyheadau yr oedd yn gobeithio eu cyflawni ar gyfer plant y cafodd yr agenda hon ei chychwyn dros 25 mlynedd yn ôl. Mae'r Fenter Cymunedau a Dinasoedd sy'n Dda i Blant yn cael ei harwain gan UNICEF, sy'n disgrifio dinas sy'n dda i blant fel 'dinas, tref, cymuned neu unrhyw system o lywodraeth leol sydd wedi ymrwymo i gyflawni hawliau plant fel a fynegir yn y Confensiwn ar Hawliau'r Plentyn' (UNICEF, 2018, td. 10), gan nodi bod 'dinas sy'n dda i blant yn ddinas sy'n addas i bawb' (*ibid*.). Mae barn o'r fath wedi ei mynegi'n aml ac wedi ei phoblogeiddio gan Enrique Peñalosa, cyn-Faer Bogotá, Colombia, a ddywedodd fod 'plant yn fath o rywogaeth ddangosol. Os allwn ni adeiladu dinas lwyddiannus ar gyfer plant, bydd gennym ddinas lwyddiannus ar gyfer y bobl i gyd' (dyfynnwyd yn Arup, 2017, td. 4).

Yn 2018, adolygodd UNICEF y fenter, gan gyflwyno 'chwarae a symudedd annibynnol fel rhan o'i agenda newid bwrdeistrefol cynhwysfawr, seiliedig ar hawliau' (Gill, 2022). Ar y pryd, roedd y CFCI yn ymestyn ar draws 38 o wledydd gan gyrraedd hyd at 30 miliwn o blant (UNICEF, 2018). Wrth dderbyn yr her i ddod yn ddinas sy'n dda i blant, bydd llywodraeth leol a'u partneriaid yn dynodi amcanion o dan y pum maes o nodau ar y fframwaith ar gyfer camau gweithredu:

‘• Mae pob plentyn a pherson ifanc yn cael eu gwerthfawrogi, eu parchu a’u trin yn deg yn eu cymunedau a gan awdurdodau lleol.

- Mae llais, anghenion a blaenoriaethau pob plentyn a pherson ifanc yn cael eu clywed a’u hystyried mewn cyfreithiau, polisïau, cyllidebau, rhaglenni a phenderfyniadau cyhoeddus sy’n effeithio arnynt.
- Mae gan bob plentyn a pherson ifanc fynediad i wasanaethau cymdeithasol hanfodol o safon (mae hyn yn cynnwys gofal iechyd, addysg, cymorth maeth, addysg a datblygiad plentyndod cynnar, cyfiawnder a chymorth i deuluoedd).
- Mae pob plentyn a pherson ifanc yn byw mewn amgylchedd diogel, sicr a glân (mae hyn yn cynnwys gwarchodaeth rhag ecsbloetiaeth, trais a chamdriniaeth, mynediad i ddŵr glân, glanweithdra a hylendid, dylunio trefol diogel ac ymatebol i blant, symudedd a rhyddid rhag llygredd a gwastraff).
- Mae pob plentyn a pherson ifanc yn cael cyfleoedd i fwynhau bywyd teuluol, chwarae a hamdden (mae hyn yn cynnwys gweithgareddau cymdeithasol a diwylliannol, a mannau diogel i gwrdd â’u ffrindiau a chwarae)’ (UNICEF, 2018, td. 12).

Caerdydd yw’r ddinas gyntaf yn y DU i ennill statws da i blant llawn UNICEF. Mae adroddiad UNICEF yn nodi bod:

‘arddull Caerdydd tuag at greu diwylliant sy’n gwerthfawrogi a dathlu plant wedi canolbwyntio ar gynyddu gwybodaeth a chodi ymwybyddiaeth am hawliau plant ymhlith gwleidyddion lleol, a gwneud amgylchedd adeiledig y ddinas yn fwy croesawus a chwareus ar gyfer plant a phobl ifanc’ (UNICEF, 2023, td. 12).

Mae dinasoedd eraill yn y DU sy’n gweithio ar hyn o bryd tuag at statws Dinas sy’n Dda i Blant UNICEF yn cynnwys Cyngor Dinas Aberdeen, Cyngor Dosbarth Strabane a Dinas Derry, Bwrdeistref Lambeth yn Llundain, Cyngor Dinas Lerpwl, Cyngor Dinas Nottingham, Bwrdeistref Redbridge yn Llundain, Cyngor Dinas Southampton a Chyngor Bwrdeistref Wokingham (UNICEF, 2022b). Awgrymwyd, fodd bynnag, bod effaith CFCI UNICEF ar ffurf adeiledig dinasoedd wedi bod yn gyfyngedig, gyda mentrau’n gwneud yn well wrth annog cyfranogiad plant mewn penderfyniadau sy’n effeithio arnynt ar lefel bwrdeistref nag unrhyw newidiadau sylweddol i natur chwaraeadwy’r amgylchedd adeiledig (Bishop a Corkery, 2017; Brown *et al*., 2019; Gill, 2021). Er hynny, mae datganiad i’r wasg gan UNICEF (UNICEF, 2022c) yn amlygu rhai o’r mentrau y mae bwrdeistrefi wedi eu cymryd er mwyn cefnogi chwarae. Un enghraifft yw prosiect Lonydd Chwarae Grangetown yng Nghaerdydd, sy’n anelu i adfer lonydd cefn sydd wedi’u hesgeuluso’n fannau chwarae ar gyfer plant lleol, gan eu glanhau a’u trawsnewid, gyda Chyngor Caerdydd yn gweithio mewn partneriaeth gyda Phrifysgol Caerdydd a Phafiliwn Grange (Pafiliwn Grange, 2021).

Rhaglen Urban95

Mae’n werth nodi hefyd raglen Urban95 gan Sefydliad Bernard van Leer (Sefydliad Bernard van Leer, 2019). Mae’r rhaglen yn gofyn, ‘os allech chi brofi’r ddinas o 95cm – taldra plentyn 3 mlwydd oed – beth fyddech chi’n ei newid?’ (td. 21). Mae ffocws y rhaglen ar wella amodau ar gyfer lles gofalwyr, a thrwy hynny wella deilliannau datblygiad plant ar gyfer babanod a phlant bach. Mae gan ddylunio trefol all gefnogi amgylcheddau cyfeillgar at deuluoedd, rôl sylfaenol i chwarae yn hyn. Nid yw’r rhaglen yn rhagnodi model neu fframwaith penodol ond mae’r pecyn cychwyn (Sefydliad Bernard van Leer, 2019) yn cynnig nifer o enghreifftiau esboniadol ar ffurf astudiaethau achos (yn cynnwys dylunio cyfeillgar at deuluoedd ar strydoedd, palmentydd, parciau, meysydd chwarae a sgwariau, llwybrau cerdded chwareus diogel ar gyfer gofalwyr a phlant ifanc, a strategaethau i wella mynediad plant ifanc i natur ger eu cartrefi), y mae pob un ohonynt yn cynnwys y partneriaethau traws-sector perthnasol sydd eu hangen

i'w cyflawni. Mae'r astudiaethau achos hefyd yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r dystiolaeth ymchwil eang sy'n hysbysu dylunio trefol cyfeillgar at deuluoedd. Un enghraifft o'r fath yw sut y gall 'ymyriadau chwarae bychan, distrwythur y dewch ar eu traws yn aml ar hyd y ffordd, neu sydd wedi'u hintegreiddio mewn parciau neu sgwariau, gael mwy o effaith na meysydd chwarae cyrchfan mawr, oherwydd eu bod yn annog chwarae bychan amlach rhwng plant a'u gwarchodwyr' (Sefydliad Bernard van Leer, 2019, td. 31). Gall ymyriadau o'r fath gynnwys murluniau, elfennau naturiol, offerynnau cerdd, isadeiledd wedi ei wneuthuro, llithrennau, trampolinau, palmentydd wedi'u paentio, yn ogystal ag ymgorffori seddi er mwyn i deuluoedd allu gorffwys. Mae'r rhain i gyd yn helpu i wella canfyddiadau am ddiogelwch i rai sy'n rhoi gofal fydd yn ei dro, maent yn dadlau, 'yn cynyddu cyfleoedd chwarae trwy'r ddinas ac yn lleihau lefelau straen gwarchodwyr' (Sefydliad Bernard van Leer, 2019, td. 33).

Strydoedd i Blant: Global Designing Cities Initiative

Mae Strydoedd i Blant yn un o raglennni menter Global Designing Cities Initiative (GDCI) sy'n 'edrych ar ddinasoedd trwy lens plant a'u gwarchodwyr' (Global Designing Cities Initiative, 2021). Yn 2020, cyhoeddodd GDCI ganllaw dylunio *Designing Streets for Kids* (Global Designing Cities Initiative, 2020). Y ddwy egwyddor allweddol yw y dylai plant a'u gwarchodwyr allu teimlo'n ddiogel ac yn hyderus i symud o amgylch eu dinasoedd un ai trwy ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus neu ffurfiau teithio llesol ac y dylai strydoedd cyhoeddus gynnig lle i oedi ac nid yn unig symud trwyddynt, yn cynnwys mannau i chwarae. Mae'r canllawiau'n cynnwys nifer o astudiaethau achos o ddinasoedd o amgylch y byd sydd wedi gwneud newidiadau i strydoedd o blaid plant.

Y Fframwaith Chwarae Trefol a Cities Alive: Designing for urban childhoods

Mae'r Fframwaith Chwarae Trefol, a ddatblygwyd ac a weinyddir gan y Real Play Coalition (2020), yn ddull ar gyfer asesu heriau a chyfleoedd i chwarae mewn amgylcheddau trefol, gan ddylunio a chefnogi ysgogi chwarae a monitro effaith. O'i gymharu â'r fframweithiau eraill a adolygir yma, mae'n mabwysiadu persbectif culach a mwy cyfryngol ar werth chwarae. Dyluniwyd y model i ateb y cwestiwn, 'Beth all gyfrannu at wneud yr amgylchedd adeiledig yn brofiad chwarae a dysgu sy'n meithrin a chyfoethogi plant, er mwyn cefnogi eu datblygiad gorau posibl?' (Real Play Coalition, 2020, td. 18).

Lansiwyd y Real Play Coalition yn Fforwm Economaidd y Byd 2018 gan y cyd-sefydlwyr Unilever (trwy frandiau Dirt is Good Persil ac Omo), y LEGO Foundation, Ikea Group a National Geographic gyda ffocws buddsoddiad cymdeithasol ac economaidd clir i'w cefnogaeth i chwarae:

> 'Po fwyaf y bydd ein plant yn chwarae heddiw, y mwyaf parod fydd cenedlaethau'r dyfodol. Mae chwarae'n angenrheidiol er mwyn ein breintio gydag arweinyddion all ddatrys gwrthdaro, datrys problemau, creu cymunedau sy'n gymdeithasol gysylltiedig ag ysbrydoli cymdeithas i ffynnu' (Goodwin *et al*., 2018).

Y partneriaid presennol yw'r LEGO Foundation, Ikea Group, National Geographic, UNICEF ac Arup, sy'n gweithio mewn partneriaeth gyda Placemaking X a'r Rhwydwaith Dinasoedd Cydnerth.

Datblygwyd y Fframwaith Chwarae Trefol gan Arup gyda chefnogaeth gan Y Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol (RTPI). Mae'n gweithredu ar draws raddfeydd y cartref, yr ysgol, y gymdogaeth a'r ddinas, gan ystyried yr amodau ar gyfer chwarae ym mhob un o'r rhain ar draws bedwar dimensiwn chwarae:

- **Hwyluso ar gyfer Chwarae**, sy'n ystyried sut y mae oedolion yn hwyluso a chefnogi'n weithredol yn hytrach na chyfarwyddo chwarae, gan gydbwyso dulliau sy'n ymgorffori chwarae rhydd, chwarae tywysedig, gemau a chyfarwyddiadau, gyda'r nod o hybu dysg a datblygiad plant. Mae'r canllaw'n awgrymu y dylai hwyluswyr allu integreiddio nodau dysgu heb darfu ar gyfranogaeth plant mewn chwarae.
- **Amgylchedd ac Isadeiledd ar gyfer Chwarae**, sy'n ystyried os all y gofod a'r adnoddau sydd ar gael gefnogi plant gyda gwahanol alluoedd i gymryd rhan mewn ystod eang o fathau chwarae, a ddynodir fel chwarae corfforol, chwarae gwrthrych, chwarae symbolaidd, chwarae smalio a gemau seiliedig ar reolau.
- **Amser a Chyfle i Chwarae**, sy'n ystyried yr amser sydd gan blant i gymryd rhan mewn profiadau chwarae sy'n werth chweil yn ddatblygiadol sy'n bwysig ar gyfer lles a chynyddu'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer llwyddiant i'r dyfodol.
- **Ecosystem Gefnogol ar gyfer Chwarae**, sy'n ystyried os yw anghenion sylfaenol plant o loches a maeth, gofal iechyd a gwasanaethau addysg o safon yn cael eu cyflawni ac os yw fframweithiau polisi lleol a rhanbarthol a systemau sefydliadol yn gweithio'n effeithlon er mwyn galluogi plant i chwarae (Real Play Coalition, 2020).

Ar adeg ysgrifennu'r adolygiad hwn mae dau beilot o'r Fframwaith Chwarae Trefol yn cael eu cynnal, yng nghymuned Burnt Oak yn Barnet, Llundain a Khayelitsha, Cape Town, De Affrica (Real Play Coalition, 2020). Yn hyn o beth, 'does fawr ddim tystiolaeth o effeithiolrwydd y fframwaith.

Mae'r Fframwaith Chwarae Trefol yn canolbwyntio'n llwyr ar rôl chwarae yn nysg plant, a chymerir yr holl asesiadau a chamau gweithredu gyda'r bwriad o gynyddu cyfleoedd ar gyfer dysgu trwy chwarae. Mae cyhoeddiad cynharach gan Arup (2017), sy'n dwyn y teitl *Cities Alive: Designing for urban childhoods*, sy'n rhan o brosiect ehangach gan Arup i ailfeddwl dyluniad a rheoli dinasoedd, yn mabwysiadu persbectif ehangach. Mae'r ddogfen hon yn siarad am isadeiledd plant a'u rhyddid bob dydd fel dau gysyniad cyd-ddibynol.[168] Yn ogystal, mae'n amlinellu saith egwyddor allweddol, sy'n arddangos dull mwy cytbwys tuag at werth cynhenid a chyfryngol chwarae:

'1. Bydd ansawdd bywyd a brofir gan boblogaethau trefol, ac yn enwedig plant, yn pennu ein **dyfodol yn fyd-eang**.
2. Mae cynllunio trefol cyfeillgar at blant yn rhan allweddol o greu **dinasoedd cynhwysol sy'n gweithio'n well i bawb**.
3. Gall canolbwyntio ar anghenion plant helpu i weithredu fel **thema unol** ar gyfer hyrwyddo syniadau blaengar a chamau gweithredu uchelgeisiol.
4. Gall isadeiledd plant helpu i **gyfoethogi gwerth economaidd a dichonoldeb tymor hir** yr amgylchedd trefol.
5. Gall darparu gofod chwaraeadwy, amlswyddogaethol – y tu hwnt i'r maes chwarae – alluogi rhyddid bob dydd a chreu **bro gyhoeddus i bob oedran ei mwynhau gyda'i gilydd**.
6. Mae ymyriadau ar raddfa cymdogaeth yn cynnig y potensial mwyaf i greu rhwydwaith isadeiledd plant sy'n caniatáu **siwrneiau diogel a phleserus**.
7. Dylai llunwyr penderfyniadau fod yn **fanteisgar a strategol** ac integreiddio meddwl cyfeillgar at blant ym mhob agwedd ar greu dinas' (Arup, 2017, td. 9, pwysleisiau yn y gwreiddiol).

[168] Gweler adran 5.2.1.

Mae'r mathau o ymyriadau a ddynodwyd allai wneud dinasoedd yn fwy cyfeillgar at blant yn cynnwys:

- mesurau gostegu traffig a blaenoriaethu pedestreiddio, gan wneud strydoedd yn addas ar gyfer cymdeithasoli a chwarae
- gwella cyfleoedd ar gyfer prosiectau chwarae stryd ffurfiol trwy gau strydoedd preswyl
- datblygu gerddi cymunedol a gofodau sy'n pontio'r cenedlaethau
- gwella a chynyddu argaeledd gofod chwaraeadwy
- ailfywiogi gofodau o dir gwyllt a fforddiannau ar gyfer cyfarfyddiadau chwareus fel celf gyhoeddus
- ffocws ar seilwaith gwyrdd amlswyddogaethol fel parciau dŵr storm
- safleoedd diwylliannol a threftadaeth chwareus
- gofodau cymunedol amlddefnydd
- cefnogi ymdeimlad cynyddol o berchenogaeth trwy gyfleoedd i gyd-greu.

Argymhellir hefyd gefnogi plant i gynnal gwaith mapio cymdogaethau er mwyn ennill dealltwriaeth o'r cyfleoedd a'r rhwystrau y maent yn eu hwynebu (Arup, 2017).

Mae *Cities Alive: Designing for urban childhoods* wedi tyfu'n ddogfen boblogaidd ac mae'n helpu i ddadlau'r achos dros arddull cyfeillgar at blant tuag at gynllunio a dylunio trefol. Fodd bynnag, mae wedi ei feirniadu am ffocws sy'n rhy gul ar ddylunio (gweler, er enghraifft, Voce, 2018). Tra bo'r cyhoeddiad yn her sydd i'w chroesawu rhag dileu plant mewn cynllunio trefol yn gyffredinol ac yn gam draw oddi wrth ganolbwyntio ar feysydd chwarae'n unig, mae hefyd yn anwybyddu agweddau eraill o amgylcheddau cyfeillgar at blant, er enghraifft wasanaethau plant ac agweddau mwy cymdeithasol a gwleidyddol cyfiawnder gofodol ar gyfer pob plentyn, er enghraifft trwy fesurau boneddigeiddio all eithrio a gwahaniaethu yn erbyn teuluoedd tlotach (Voce, 2018).

Sylw Cyffredinol Rhif 17 Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn a'r egwyddor o ddigonolrwydd chwarae

Yn 2013, cyhoeddodd Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn Sylw Cyffredinol rhif 17 ar Erthygl 31, sy'n cynnwys (ond sydd ddim yn gyfyngedig i) yr hawl i chwarae. Arweiniodd sylweddoli bod diffyg cydnabyddiaeth i hawliau Erthygl 31 at i'r pwyllgor gyhoeddi cyfarwyddyd ar bwysigrwydd chwarae ar gyfer lles a datblygiad plant ac i ddarparu mwy o fanylion ar rwymedigaethau llywodraethau i barchu, gwarchod a chyflawni hawl plant i chwarae. Mae'r Sylw Cyffredinol yn nodi, ble fo llywodraethau wedi mynd i'r afael â hawl plant i chwarae, mae hyn, fel arfer, wedi bod ar ffurf darpariaeth benodol ac unigol, ac maent yn dadlau:

> 'Yr un cyn bwysiced yw'r angen i greu amser a lle i blant gymryd rhan mewn chwarae, hamdden a chreadigedd digymell, ac i hybu agweddau cymdeithasol sy'n cefnogi ac annog gweithgarwch o'r fath' (Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, 2013, td. 3).

Mae'r Sylw Cyffredinol yn amlinellu'r amodau sy'n angenrheidiol i chwarae ymddangos, sy'n cynnwys yn gyffredinol ystod o ffactorau cymdeithasol, economaidd, diwylliannol a gofodol cydberthynol, yn cynnwys rhyddid rhag straen, eithrio a rhagfarn; amgylcheddau diwenwyn, sydd ddim yn niweidiol; a digon o amser, lle a chaniatâd i chwarae. Mae'r pwyllgor yn annog llywodraethau i gyflwyno deddfwriaethau i gefnogi hawliau Erthygl 31, gan ychwanegu:

‘Dylai deddfwriaethau o’r fath *fynd i’r afael â’r egwyddor o ddigonolrwydd* – dylai pob plentyn dderbyn digon o amser a lle i ymarfer yr hawliau hyn. Dylid rhoi ystyriaeth hefyd i ddatblygu cynllun, polisi neu fframwaith dynodedig ar gyfer erthygl 31 neu i’w ymgorffori mewn cynllun gweithredu cenedlaethol cyffredinol ar gyfer gweithredu’r Confensiwn. Dylai cynllun o’r fath ymateb i oblygiadau erthygl 31 ar gyfer bechgyn a merched o bob grŵp oedran, yn ogystal â phlant mewn grwpiau a chymunedau sydd wedi’u gwthio i’r cyrion; dylai gydnabod hefyd bod creu amser a lle ar gyfer gweithgarwch plant a gyfarwyddir yn bersonol yr un cyn bwysiced â darparu cyfleusterau a chyfleoedd ar gyfer gweithgareddau a drefnir’ (Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn, 2013, td. 20, pwyslais wedi’i ychwanegu).

Hyd y gwyddom, dim ond dwy lywodraeth genedlaethol sydd wedi cyflwyno deddfwriaeth o’r fath hyd yma. Un yw Llywodraeth Cymru, trwy ei Dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, sy’n rhan o Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010. Yr ail yw Llywodraeth Yr Alban, trwy Ddeddf Cynllunio (Yr Alban) 2019, sy’n corffori asesiadau digonolrwydd chwarae yn Fframwaith Cynllunio Cenedlaethol 4 Llywodraeth Yr Alban, a gwblhawyd yn 2023 (Llywodraeth Yr Alban, 2023). Yn ogystal, mae ambell awdurdod lleol yn Lloegr wedi bod yn cynnal asesiadau digonolrwydd chwarae o’u gwirfodd, er nad oes unrhyw ddeddfwriaeth sy’n gofyn iddynt wneud hyn (Ludicology, 2019). Mae Strategaeth Chwarae Dulyn (Cyngor Dinas Dulyn, 2022) hefyd wedi mabwysiadu digonolrwydd chwarae fel ‘egwyddor allweddol ar gyfer datblygu ac asesiad parhaus isadeiledd chwarae trwy’r ddinas gyfan’ (td. 9).

O ystyried bod Dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Llywodraeth Cymru wedi bod yn weithredol am ddeng mlynedd, ceir corff llenyddiaeth mwy o faint ar hyn na datblygiadau diweddarach. Cyflwynir y ddyletswydd ei hun, a sut y mae’n ffitio gyda dull seiliedig ar hawliau ehangach Llywodraeth Cymru tuag at bolisi i blant, ym mhennod 2. I grynhoi, mae’r ddyletswydd yn mynnu y dylai awdurdodau lleol gynnal Asesiad Digonolrwydd Chwarae manwl bob tair blynedd yn unol â chanllawiau statudol (Llywodraeth Cymru, 2014), ac i gyflwyno cynllun gweithredu (yn seiliedig ar yr asesiad hwnnw) a adolygir yn flynyddol wedi hynny. Wrth gwblhau’r asesiad, mae gofyn i awdurdodau lleol gyfeirio at naw ‘mater’, i ymgynghori gyda phlant ac i weithio ar draws adrannau proffesiynol. Mae’r ddyletswydd yn gam beiddgar, fel y mynegwyd mewn fersiwn gynnar o’r canllaw statudol:

‘Beth rydym yn dymuno ei gyflawni: amser, lle a chaniatâd i chwarae. Rydym am i Gymru fod yn wlad lle mae plant yn cael eu gweld yn gynyddol yn yr awyr agored yn mwynhau manteision chwarae. Rydym am greu amgylchedd sy’n croesawu cyfleoedd chwarae sy’n rhoi amser, lle a chaniatâd i blant chwarae. Rydym am i rieni, teuluoedd a phawb yn y gymuned gydnabod bod chwarae yn bwysig iawn i fywydau plant nawr ac ar gyfer eu datblygiad yn y dyfodol. Hoffem hyrwyddo … agweddau cadarnhaol tuag at hawl plant i chwarae’n rhydd yn eu cymunedau. Er mwyn cyflawni hyn, bydd angen yr holl grwpiau hyn, ynghyd ag Aelodau a Swyddogion etholedig Awdurdodau Lleol; a swyddogion gwneud penderfyniadau a darparwyr eraill mewn amrywiaeth o feysydd polisi, i gydweithio er mwyn dileu rhwystrau i chwarae plant a gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i blant ar eu strydoedd ac yn eu cymunedau eu hunain.’ (Llywodraeth Cymru a Chwarae Cymru, 2012, td. 4).

Mae datganiad o’r fath yn symud chwarae o fod yn faes y rheini sy’n gyfrifol am fannau chwarae cyhoeddus neu ddarpariaeth wedi’i staffio i gynnwys pawb sy’n dylanwadu ar ddarparu gwasanaethau yn ogystal â’r fro gyhoeddus yn fwy cyffredinol, sefydliadau plentyndod a’r fframweithiau polisi sy’n dylanwadu ar allu plant i fwynhau eu hawl i chwarae (Lester a Russell, 2013a, 2014a).

Mae'r cysyniad o ddigonolrwydd chwarae wedi ei ddisgrifio fel lens y gellir ei defnyddio i ystyried sut y gellid ail-ddychmygu ac ail-drefnu ystod o ffactorau i greu amodau mwy ffafriol ar gyfer chwarae (Tawil a Barclay, 2020). Mae Llywodraeth Cymru (2014) a Phwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (2013) yn cydnabod y cydberthnasau aml-sgalar rhwng ffactorau sy'n effeithio ar ddigonolrwydd y cyfleoedd i chwarae, sy'n cynnwys, ond sydd heb fod yn gyfyngedig i:

- gyfanswm, ansawdd ac agosrwydd gofod agored cyhoeddus
- patrwm a threfn ffyrdd preswyl
- trwch a chyflymder traffig
- caniatâd rhieni, gaiff ei ddylanwadu gan eu hofnau a'u gwerthoedd
- argaeledd ac ansawdd darpariaeth chwarae a phlant eraill i chwarae gyda nhw
- rhwymedigaethau eraill ar amser plant
- agweddau trigolion eraill
- arferion o fewn gwasanaethau a sefydliadau gaiff eu rhedeg gan oedolion
- polisïau cynllunio, trafnidiaeth, tai ac addysg
- pryderon atebolrwydd cyhoeddus
- sylw yn y cyfryngau lleol a chenedlaethol (Tawil a Barclay, 2020).

Mae adolygiad o bolisi cynllunio ar draws pedair gwlad y DU gan Wood *et al*. (2019) yn dadlau bod 'Digonolrwydd Chwarae, fel y mabwysiadwyd yn gyntaf yng Nghymru a bellach yn Yr Alban, yn gysyniad y gellir ei fabwysiadu ar draws awdurdodaethau'r DU, gydag Asesiadau a Chynlluniau Gweithredu Digonolrwydd Chwarae yn ddulliau cydnerth, sy'n gosod y plentyn yn y canol ar gyfer deall hawliau dynol plant' (td. 49).

Mae natur cylchol gweithrediad Llywodraeth Cymru o ddigonolrwydd chwarae'n golygu bod y diweddariad blynyddol o gynlluniau gweithredu ac asesiadau llawn teirblynyddol yn bwydo i mewn i'w gilydd yn barhaus (Tawil a Barclay, 2020). Mae cyd-ddoethineb[169] yn datblygu dros amser trwy'r prosesau deuol hyn o gyfrif-oldeb ac atebol-rwydd, gydag ymchwil yn elfen graidd o'r ddau (Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020). Mae Tawil a Barclay (2020) yn awgrymu bod digonolrwydd chwarae'n cynrychioli proses barhaus o ymgysylltu a chyfranogiad cymunedol, gyda phlant ac oedolion yn chwarae rhan weithredol fel rhanddeiliaid, all, trwy ymchwil, gweithredu a gwerthuso greu cronfa dystiolaeth ar gyfer datblygu cymunedol (ymarfer seiliedig ar dystiolaeth). Felly, gall digonolrwydd chwarae gael ei ystyried fel ymarfer cydberthynol a chyd-adeiladol parhaus sy'n gweithredu ar lefelau micro, meso a macro, gyda'r potensial i newid polisïau, arferion a darpariaethau o fewn ac ar draws cymunedau (Tawil a Barclay, 2020).

5.2.3 Gwneud newid yn bosibl: gwersi cyffredinol o ymarfer

Bellach ceir nifer o enghreifftiau o awdurdodau lleol yn cymryd camau gweithredu strategol er mwyn cefnogi amgylcheddau cyfeillgar at blant, rhai'n dyddio'n ôl i'r 1970au, er bod yr enghreifftiau hyn yn dal i fod yn eithriadau ac mae llawer iawn yn dal ar ôl i'w wneud (Brown *et al*., 2019; Gill *et al*., 2019). O'r enghreifftiau hyn, mae nifer o elfennau allweddol yn codi sy'n gwneud gweithredu'n fwy effeithlon. Wrth grynhoi ei ymchwil rhyngwladol, mae Gill (2021) yn dynodi pedwar o flociau adeiladu ar gyfer dinas gyfeillgar at blant (sy'n berthnasol

[169] Mae 'cyd-ddoethineb' yn cyfeirio at y wybodaeth a'r profiad cronedig y mae gwahanol gyfranogwyr yn eu cyfrannu i'r broses, gan gydnabod bod gan wahanol bobl wahanol brofiadau ac arbenigedd, a bod gwahanol ffyrdd o wybod. Mae hyn yn cynnwys gweithwyr proffesiynol gydag arbenigedd mewn gwahanol feysydd, a'r wybodaeth fanwl a lleoledig y mae plant ac oedolion yn ei meddu am eu profiadau byw bob dydd (Lester a Russell, 2013a, 2014a).

hefyd mewn aneddiadau llai o faint): strydoedd cyfannedd sydd ddim yn cael eu rheoli gan geir, rhwydweithiau cerdded a seiclo a seilwaith trafnidiaeth gyhoeddus da all gefnogi rhyddid i symud, gofod cyhoeddus chwareus, a thai cyfannedd. At hyn, mae'n ychwanegu naw o egwyddorion:

1. Croesawu amrywiaeth, cydraddoldeb a chynhwysiant
2. Creu gweledigaeth a chyfres o werthoedd cyffredin
3. Cynnwys plant yn effeithlon
4. Rhoi'r ffocws ar y raddfa gymdogaeth
5. Cael y bobl a'r polisïau cywir
6. Cyfrif yr hyn sy'n cyfrif
7. Peidio esgeuluso rheoleiddio, rheoli a chynnal a chadw
8. Achub ar bob cyfle
9. Datblygu rhaglennu cefnogol.

Mae llawer o hyn yn alinio gyda phrosiectau ymchwil lluosog i gyflawni'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae yng Nghymru (gweler, er enghraifft, Dallimore, 2019, 2023; Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020; Wood *et al*., 2019). Mae canfyddiadau allweddol ers cychwyn y ddyletswydd yn cynnwys, ond heb eu cyfyngu i'r canlynol:

- Mae polisïau'n bwysig, er bod angen i bolisïau ar draws llywodraethau lleol a chenedlaethol gael eu halinio (Russell *et al*., 2020). Cyflawnwyd argymhelliad yn Russell *et al*. (2020) i Lywodraeth Cymru gyflawni ymarfer mapio polisi o ofynion deddfwriaethol, offerynnau statudol a mentrau polisi, er mwyn cysoni materion digonolrwydd chwarae a phryderon polisi cysylltiedig eraill fel rhan o'r Adolygiad Gweinidogol o Chwarae.
- Mae ariannu digonol ar gyfer y prosesau o asesu a sicrhau digonolrwydd cyfleoedd i chwarae yn hanfodol (Russell *et al*., 2020).
- Un o lwyddiannau allweddol y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae fu'r amod i weithio'n draws-broffesiynol ac atgyfnerthu partneriaethau o fewn awdurdodau lleol a gyda rhanddeiliaid eraill. Mae'n gyffredin canfod adrannau nad oeddent yn cael eu hystyried yn berthnasol i chwarae plant sydd bellach yn cydnabod eu dylanwad ac yn ymgysylltu mewn trafodaethau a chynllunio (Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020). Mae hyn wedi gweithio orau ble fo gan awdurdodau lleol 'y bobl gywir yn y man cywir ar yr adeg gywir gyda digon o awdurdod, capasiti, gallu a chysondeb' i ymateb yn effeithlon i'r ddyletswydd (Russell *et al*., 2020, td. 9).
- Rôl allweddol sefydliadau eiriol ac isadeiledd sy'n gweithredu'n rhyngwladol, yn genedlaethol ac yn lleol wrth gefnogi awdurdodau lleol i drosglwyddo ar y ddyletswydd (Russell *et al*., 2020).
- Mae gweithio partneriaeth, ar lefel leol a chenedlaethol hefyd, yn cael ei nodi fel bod yn gyfrannog wrth drosglwyddo gweithrediad llwyddiannus ar draws y 22 awdurdod lleol yng Nghymru. Mae hyn yn bennaf oherwydd y bartneriaeth fuddiol a gynhaliwyd dros flynyddoedd lawer a llywodraethau olynol rhwng Llywodraeth Cymru a Chwarae Cymru, y sefydliad cenedlaethol dros chwarae plant, gaiff ei ddynodi'n rheolaidd fel un o yrwyr allweddol y ddyletswydd trwy gefnogaeth i awdurdodau lleol a swyddogion arweiniol digonolrwydd chwarae (Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020).
- Er ei fod yn amrywio ar draws awdurdodau lleol, mae'r ysgogiad ar gyfer gweithio ar draws feysydd proffesiynol wrth asesu yn ogystal â sicrhau digonolrwydd chwarae wedi arwain at welliannau mewn cyfleoedd datblygiad proffesiynol ar gyfer y gweithlu gwaith chwarae yn ogystal â'r gweithlu chwarae ehangach (y rheini sy'n gysylltiedig ag amrywiol rolau sy'n cefnogi gallu plant i ganfod amser a lle i chwarae) (Russell *et al*., 2019, 2020).

- Pwysigrwydd cynnwys plant yn foesegol mewn ymchwil i gefnogi asesiadau digonolrwydd chwarae, gydag enghreifftiau cynyddol o arddulliau creadigol all arddangos y cyfoeth o wybodaeth leoledig sydd gan blant am eu hamgylcheddau a sut y mae lle, amser ac agweddau'n siapio eu rhyngweithiadau bob dydd. Mae ymchwil o'r fath yn aml wedi herio dealltwriaethau arferol oedolion ac arwain at gamau gweithredu sy'n gwneud pethau'n wahanol (Russell *et al*., 2019, 2020, 2023).
- Pwysigrwydd ymchwil a gwerthuso i effeithlonrwydd ac effaith newidiadau a'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae ei hun (Russell *et al*., 2020).
- Mae grwpiau partneriaeth trosfwaol sy'n gyfrifol am fonitro a gwerthuso digonolrwydd chwarae sydd â pharch mawr at wybodaeth leoledig plant ac mewn cyfuniad â'u harbenigedd proffesiynol cyfunol yn datblygu cyd-ddoethineb sy'n cynrychioli gwerthfawrogiad mwy cynnil o gynhyrchiad gofod a chamau gweithredu oedolion tuag at fwy o gyfiawnder gofodol i blant (Lester a Russell, 2013a; Russell *et al*., 2019, 2020).
- Ble fo'r bobl iawn yn y lle iawn, gyda digon o awdurdod, gellir sicrhau digonolrwydd chwarae a'i ddatblygu trwy weithio partneriaeth, gan achub ar bob cyfle a pharodrwydd i arbrofi (Russell *et al*., 2020).

Ar lefel awdurdod lleol, gellir gweithredoli'r canfyddiadau hyn trwy fodel 'hwb a lloerennau' Gill (2021) ar gyfer gweithredu. Yn y canol (yr hwb), mae o leiaf un swyddog awdurdod lleol effeithiol, sy'n ddelfrydol gyda llysgennad gwleidyddol. Yna, mae'r lloerennau'n cynnwys:

'• ffocws ar gymdogaethau preswyl
- buddsoddiad mewn mannau i chwarae a chymdeithasu, ac mewn symudedd, sy'n cwmpasu mannau chwarae, mannau cyhoeddus eraill, strydoedd a rhwydweithiau cerdded a seiclo, i wella "isadeiledd plant" ar lefel cymdogaeth
- cyfranogiad effeithlon (yn enwedig plant)
- cysylltiadau cwbl glir gyda pholisïau trefol blaengar o amgylch gofod a thrafnidiaeth gyhoeddus
- mesurau a dangosyddion a ddewiswyd yn ddoeth' (Gill, 2021, td. 133).

Yr hyn ddaw'n amlwg yw pwysigrwydd 'cyd-ddoethineb' (Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020) a hynny i hysbysu newidiadau yn ogystal ag ymyriadau a gwerthuso'u heffeithlonrwydd. Mae'r adran ganlynol yn ystyried ymchwil ar effaith darparu ar gyfer chwarae. Daw ail ffynhonnell bwysig o gyd-ddoethineb oddi wrth y plant eu hunain. Caiff hyn ei ystyried yn adran 5.8.

5.2.4 Ymchwil ar yr effaith o ddarparu ar gyfer chwarae plant

Ceir corff sylweddol a chynyddol o lenyddiaeth ar bwnc eang amgylcheddau cyfeillgar at blant (Jansson *et al*., 2022), ond prin oedd yr ymchwil academaidd y daethom ar ei draws ar effaith unrhyw newidiadau yn benodol ar allu plant i chwarae. Mae llawer o'r hyn sy'n bodoli'n canolbwyntio ar ddarpariaeth chwarae ddynodedig neu ar ymyriadau sydd wedi'u hanelu at ddeilliannau cyfryngol, megis cynyddu gweithgarwch corfforol (gweler adran 5.11).

Mae Gill (2014a) yn dadlau, er gwaethaf diffyg tystiolaeth empirig ar ymyriadau penodol, gellir tybio y bydd gwella cyfleoedd i chwarae hefyd yn gwella iechyd a lles plant ac yn sicrhau buddiannau i'r gymuned hefyd:

'Mae'r gwelliant mewn cyfleoedd i chwarae'n ganlyniad dilys ynddo'i hun. Ceir digon o dystiolaeth empirig i lunwyr polisïau fod yn hyderus y bydd mentrau sy'n arwain at well cyfleoedd i chwarae hefyd yn arwain yn ddibynadwy at y buddiannau ehangach [hyn]' (Gill, 2014a, td. 6).

Er hynny, mae hyn yn gofyn am ymchwil a gwerthusiad i os yw ymyriadau'n gwella gallu plant i chwarae mewn gwirionedd. Gall holiaduron bodlonrwydd chwarae, fel y rhai a ddefnyddir gan awdurdodau lleol yng Nghymru wrth iddynt gynhyrchu eu Hasesiadau Digonolrwydd Chwarae, ddarparu mesur defnyddiol o newidiadau dros amser, a hynny ar lefel awdurdod lleol ac yn genedlaethol o'u cymharu a'u cyfuno, fel y gwelwyd gyda dadansoddiadau Cymru gyfan Dallimore (2019, 2023). Fodd bynnag, bydd yr holiaduron bodlonrwydd chwarae a ailadroddwyd fel rhan o Asesiadau Digonolrwydd Chwarae 2022 wedi eu heffeithio'n sylweddol gan effaith y pandemig COVID-19 a'r mesurau lliniaru cysylltiedig ar chwarae plant, fel yn yr enghraifft o un awdurdod lleol ble roedd lefelau bodlonrwydd wedi codi'n barhaus dros dri asesiad blaenorol ond a gwympodd yn sylweddol yn yr asesiad yn dilyn cyfnodau clo y DU.[170]

O ran amgylcheddau cyfeillgar at blant, mae Gill *et al.* (2019) yn dadlau bod:

'angen newid mewn pwyslais, o broses a chyfranogaeth i ddeilliannau ac effaith, gan dynnu ar ddata cadarn a gwerthusiadau dibynadwy. Er mor ddefnyddiol yw cyfranogaeth plant, y mesur gorau o gynnydd yw newid cadarnhaol ym mywydau bob dydd poblogaethau cyfan o blant'.

Mae Bornat (2016) yn amlygu pwysigrwydd ymchwil a gwerthuso wedi i bobl symud i mewn i ddatblygiadau tai. Edrychodd ei hymchwil ar 10 o gynlluniau tai ar draws Lloegr oedd i gyd wedi'u cwblhau yn ystod yr 20 mlynedd diwethaf, yr oedd y mwyafrif ohonynt wedi cynnwys rhywfaint o dai cymdeithasol a nifer ohonynt oedd wedi defnyddio egwyddorion gofod a rennir ar gyfer patrwm y strydoedd. Y fethodoleg oedd arsylwi dros gyfnod o amser (sef cyfanswm o o leiaf 24 awr ar gyfer pob cynllun), i wylio pwy oedd yn defnyddio'r gofod a sut. Fe wnaethant hefyd greu 'mapiau gwres' o'r gofodau: po 'gynhesaf' oedd yr ardal (gan ddefnyddio lliwiau'n amrywio o las i goch), y mwyaf hygyrch oedd y gofod hwnnw. Roedd dangosyddion allweddol diogelwch a hygyrchedd yn cynnwys mynediad uniongyrchol o gartrefi, llwybrau diogel yn cysylltu gofodau a gofodau gyda chartrefi'n edrych allan drostynt (Bornat, 2016).

Mae dulliau digidol yn ddefnyddiol ar gyfer data meintiol, yn cynnwys mesur pellter crwydro, nifer y gofodau, amser a dreulir yn chwarae'r tu allan, oedran chwarae'r tu allan, a faint o bobl y mae plant yn eu hadnabod (Brown *et al*., 2019; Corkery a Bishop, 2020). Mae enghreifftiau'n cynnwys systemau GISMeddal (Kyttä *et al*., 2012) a Chronfa Ddata Ryngwladol Mesur Cyflymu Plant (Uned Epidemioleg Y Cyngor Ymchwil Feddygol, 2021). Mae enghreifftiau eraill yn cynnwys y data GIS cynhwysfawr a ddefnyddiwyd yn 'Speelweefselplan' (gweofodchwarae) Antwerp,[171] y dull diagnostig 8 80, sy'n cynnig mesurau ar gyfer gweld sut y mae dinasoedd yn gweithio i bobl hen ac ifanc (8 80 Diagnostic, 2018) a Llwybrau Plant, a ddisgrifir mewn mwy o fanylder yma. Gweinyddir rhaglen Llwybrau Plant trwy ysgolion yn Norwy, ble bydd plant dros 11 oed yn defnyddio Systemau

[170] Gweler pennod 4, adran 4.2.2.

[171] Disgrifir yn fanylach yn adran 5.9.1.

Gwybodaeth Ddaearyddol Cyfranogiad y Cyhoedd (PPGIS) a mapiau digidol i gofnodi eu defnydd o dir. Y bwriad yw bod y mapiau hyn yn bwydo i mewn i brosesau cynllunio lleol, bwrdeistrefol, rhanbarthol a chenedlaethol, gan ddynodi ardaloedd a ddefnyddir ar gyfer chwarae anffurfiol a symudedd plant pan wneir penderfyniadau ynghylch defnyddio a datblygu tir (Barnetråkk, d.d.). Bydd y plant yn cychwyn trwy fapio eu llwybr i'r ysgol ac yna lwybrau a gofodau eraill y byddant yn eu defnyddio yn eu hamser hamdden. Yna, gallant ddefnyddio eiconau i werthuso gofodau ac i ddangos pa weithgareddau y maent yn cymryd rhan ynddynt, gyda'r opsiwn o ychwanegu sylwadau. Wedyn cyfunir y mapiau unigol ar gyfer y dosbarth cyfan a'u cyflwyno i'r awdurdodau cynllunio. Mae'r fframio cymharol dynn hwn o gynhyrchu gwybodaeth plant am eu cymdogaethau wedi ei feirniadu, fel y mae'r anhawster o ddehongli'r mapiau os nad yw cynllunwyr wedi bod yn rhan o'u creu gan y plant (Martinsen, 2018). Mae'r tri dull hwn wedi'u dylunio i hysbysu newidiadau, fel dulliau ar gyfer cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd; er hynny, o'u defnyddio dros amser gallant hefyd werthuso effeithlonrwydd newidiadau a gyflwynwyd.

Mae Gill (2021, td. 23) yn awgrymu deg dangosydd strategol ar gyfer cymdogaeth gyfeillgar at blant, sydd hefyd yn debygol iawn o fod yn gymdogaeth ble gall plant chwarae:

'1. Rwy'n cerdded i'r ysgol/y siopau lleol heb oedolyn (o X* oed).
2. Rwy'n seiclo i'r ysgol/y siopau lleol heb oedolyn (o X* oed).
3. Rwy'n mynd allan ac yn chwarae o fewn golwg i fy nghartref (hyd at X* oed).
4. Rwy'n teimlo'n ddiogel a bod croeso imi'r tu allan, yn ystod y dydd ac wedi iddi dywyllu.
5. Mae gennyf fynediad i ofod gwyrdd naturiol yn fy nghymdogaeth.
6. Mae gennyf fynediad i fan awyr agored yn fy nghymdogaeth sy'n heddychlon a thawel.
7. Mae llawer o goed yn fy nghymdogaeth.
8. Mae gennyf fynediad i ddewis o fannau awyr agored yn fy nghymdogaeth ble gallaf gwrdd a threulio amser gyda ffrindiau ac mae pethau hwyliog inni eu gwneud, yn cynnwys mannau ble gallaf brofi fy hun a chymryd risgiau.
9. Mae gennyf fynediad i fan yn yr awyr agored yn fy nghymdogaeth ble gall fy nheulu estynedig a fy ffrindiau gael picnic.
10. Rwy'n teithio o fy nghymdogaeth leol i ardaloedd yn y dref ar droed, ar feic neu ar drafnidiaeth gyhoeddus (o X* oed).

* gall yr oedran amrywio mewn gwahanol gyd-destunau diwylliannol/cenedlaethol'

Ymchwil i effaith ar ddarpariaeth chwarae

Adolygodd Gill (2014a) ymchwil ar effaith pedwar math o ymyriad i ddarparu cyfleoedd chwarae ar gyfer plant oed ysgol: mentrau i wella amserau chwarae mewn ysgolion cynradd, cyfleusterau chwarae cyhoeddus heb eu staffio, darpariaeth chwarae wedi ei goruchwylio y tu allan i oriau ysgol a mentrau chwarae stryd. Canfu fylchau sylweddol yn y gronfa dystiolaeth, yn rhannol oherwydd yr anawsterau wrth gyflawni ymchwil empirig cadarn.

Ynghyd â'r haeriad bod chwarae'n ganlyniad ynddo'i hun, mae Gill (2014a, td. 6) yn cynnig y crynodeb canlynol o fuddiannau'r pedwar ffurf yma o ddarpariaeth chwarae:

‘• Mae mentrau chwarae’n arwain at welliannau yn iechyd a lles corfforol a meddyliol plant, ac maent yn gysylltiedig ag ystod o fuddiannau datblygiadol gwybyddol a chymdeithasol eraill. Tra bo tystiolaeth am ddeilliannau buddiol gryfaf ar gyfer chwarae mewn ysgolion, mae’n rhesymol disgwyl y cânt eu gweld hefyd mewn cyd-destunau eraill ble mae plant yn cael profiadau chwarae cymaradwy.

- Mae teuluoedd a chymunedau hefyd yn elwa o fentrau chwarae – ac maent eisiau camau gweithredu i’w gwella. Mae mentrau chwarae’n cynhyrchu lefelau uchel o wirfoddoli a gweithredu cymunedol. Mae’r canfyddiad hwn yn cael ei adleisio gan y gefnogaeth gyson gref ar gyfer darpariaeth chwarae a fynegwyd mewn polau piniwn dros y blynyddoedd.
- Mae mentrau chwarae’n gysylltiedig â buddiannau cydberthynol ar draws ystod o feysydd iechyd a datblygiad. Mae angen ystyried y buddiannau hyn fel cyfanwaith yn hytrach nag fel elfennau unigol.’

Canfu adolygiad Beunderman (2010) o werth darpariaeth chwarae wedi ei staffio ei fod yn gwneud ‘gwahaniaeth sylweddol i blant, rhieni a chymdogaethau’ (Beunderman, 2010, td. xviii), o ran ehangu’r ystod o gyfleoedd ar gyfer plant, rhoi hyder i blant a theuluoedd ddefnyddio gofodau cyhoeddus a’u bod hefyd yn rhan annatod o rwydweithiau cymunedol. Roedd ei ymchwil yn ansoddol yn ei arddull, yn chwilio am fanylion. Er bod nifer o astudiaethau’n mabwysiadu dull meintiol tuag at werthuso effaith ymyriadau, mae’r rhain yn tueddu’n bennaf, er nid yn llwyr, i ganolbwyntio ar ysgolion ac effeithlonrwydd ymyriadau wrth gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol plant (Ardelean *et al*., 2021; Gill, 2014a). Canfu ein chwiliad ddwy astudiaeth dadansoddiad cost a budd ar wasanaethau gwaith chwarae.

Ystyriodd astudiaeth Matrix Evidence (2010) fuddiannau economaidd meysydd chwarae antur a chlybiau ar ôl ysgol gyda staff sydd â chymwysterau gwaith chwarae. Canfu’r astudiaeth bod gwerth economaidd buddiannau a gynhyrchwyd gan faes chwarae antur neu glwb ar ôl ysgol gyda staff gwaith chwarae cymwysedig yn fwy na’r costau o £0.67 miliwn a £1.19 miliwn yn y drefn honno (dros gyfnod o 20 mlynedd). Daeth yr adroddiad i’r casgliad, am bob £1 a fuddsoddwyd, bod maes chwarae antur yn cynhyrchu £1.32 mewn buddiannau cymdeithasol, tra bod clwb ar ôl ysgol (gyda staff sydd â chymwysterau gwaith chwarae) yn cynhyrchu £210 (Matrix, 2010). Mae’r awduron yn cyfeirio at nifer o gafeatau ynghylch argaeledd a dibynadwyedd y dystiolaeth, ond maent yn awgrymu bod y canlyniadau’n geidwadol ac yn debyg o fod yn uwch o ran buddiannau yn erbyn cost. Yn ogystal, o ran meysydd chwarae antur, wnaeth yr astudiaeth ond ystyried buddiannau o ran gweithgarwch corfforol a deilliannau addysgol. Ar gyfer y dadansoddiad o glybiau ar ôl ysgol, dim ond deilliannau addysgol gafodd eu hystyried.

Ystyriodd yr ail astudiaeth effaith economaidd darpariaeth gwaith chwarae yn Wrecsam, a chanolbwyntio ar effaith tri maes chwarae antur y sir o ran gwelliant i iechyd trwy gynyddu gweithgarwch corfforol, cyrhaeddiad addysgol (gyda buddiannau gohiriedig o ran lefelau cyflog), gostyngiad mewn troseddu, gostyngiad ym mudd-daliadau’r wladwriaeth a hawliwyd ac effaith ar iechyd meddwl oedolion. Cyfrifwyd y rhain dros gyfnod o saith mlynedd, gan mai dyma hyd cyfartalog cyswllt y plant gyda’r meysydd chwarae. Daeth yr adroddiad i’r casgliad, o ran budd economaidd, bod pob £1 a fuddsoddwyd mewn gwaith chwarae’n cynhyrchu £4.60 mewn buddiannau uniongyrchol a gohiriedig. Yn ogystal, nododd yr awduron:

‘Roedd ystod ehangach o fuddiannau sy’n gysylltiedig â gwella cyfalaf cymdeithasol yn amlwg o waith maes ynghyd ag effeithiau anuniongyrchol a gostyngiadau posibl mewn trais domestig, a chamddefnyddio cyffuriau ac alcohol. Ni ellid mesur y rhain mewn termau economaidd fel rhan o’r astudiaeth hon oherwydd absenoldeb data lleol neu ddiffyg hyder mewn lefel digonol o briodoliad o’r cyfraniad i’r rhain gan waith chwarae’ (The Means, 2016, td. 3).

5.3 Polisi cynllunio a chreu lleoedd

Mae nifer o enghreifftiau o ymyriadau a wnaethpwyd i gefnogi chwarae plant yn cael eu symbylu a'u datblygu trwy bresenoldeb, ymdrechion a chynnull unigolion allweddol. Mae rhai o'r enghreifftiau gorau wedi codi o bobl leol yn gweithredu er gwaethaf diffyg cyfarwyddebau polisi. Mae gweithio'n oportiwnistaidd yn dal i fod yn bwysig hefyd hyd yn oed ble mae cynlluniau strategol yn eu lle (Gill, 2021; Russell *et al*., 2020). Fodd bynnag, os nad yw talu sylw i blant a darparu ar gyfer eu hawl i chwarae'n cael ei osod ar delerau statudol a'i drafod yn ddigonol mewn polisi cynllunio, byddwn yn dal i ddibynnu ar gynllunwyr unigol i fynd y tu hwnt i orchwyl statudol eu rolau (Mansfield a Couve, 2020; Wood *et al*., 2019). Mae dibyniaeth o'r fath yn cael ei arddangos yn glir yn yr enghraifft o'r hyn ddigwyddodd yn dilyn dadreoli prosesau cynllunio yn Sweden, a gyflwynir isod (Mårtensson a Nordström, 2017).

Mae Wood *et al*. (2019) yn darparu dadansoddiad manwl o natur 'cyfeillgar at blant' polisi a chyfarwyddyd cynllunio cenedlaethol ym mhob un o bedair gwlad y DU trwy lens hawliau plant, gan dalu sylw penodol i hawl plant i gyfranogi (a hynny mewn prosesau cynllunio yn ogystal â'r canlyniadau), eu hawl i ymgynnull mewn mannau cyhoeddus a'u hawl i chwarae. Maent yn amlygu anweledigrwydd cyffredinol plant a'u hawliau mewn polisi a chyfarwyddyd cynllunio cenedlaethol (Wood *et al*., 2019); er enghraifft, yn Lloegr, mae'r Fframwaith Polisi Cynllunio Cenedlaethol (NPPF) yn cynnwys dim ond un cyfeiriad at blant (RTPI, 2021). Fodd bynnag, mae enghreifftiau o arddulliau mwy cyfeillgar at blant yn dechrau ymddangos ar lefelau cynllunio cenedlaethol, rhanbarthol a lleol. Mae hyn yn cynnwys Cymru sydd, allan o bedair gwlad y DU, yn cael ei dynodi ar hyn o bryd fel yr un sy'n cynnig y gefnogaeth orau i arddulliau cynllunio cyfeillgar at blant, er bod diwygiadau cynllunio diweddar yn Yr Alban, yn cynnwys dyletswydd digonolrwydd chwarae, hefyd yn 'alinio fwyfwy gyda'r agenda cyfeillgar at blant' (Wood *et al*., 2019, td. ii).

O ganlyniad i ddeddfwriaeth drosfwaol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, mae polisi cynllunio yng Nghymru'n anelu at wella lles trwy'r egwyddor o 'greu lleoedd', a chydnabyddir bod y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae'n elfen gyflenwol yn y broses hon (Wood *et al*., 2019). Disgrifir creu lleoedd fel:

> 'Ffordd holistig o fynd ati i gynllunio a dylunio datblygiadau a lleoedd … sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau positif. Mae'n tynnu ar botensial ardal i greu datblygiadau a mannau cyhoeddus o ansawdd uchel sy'n hyrwyddo ffyniant, iechyd, hapusrwydd a llesiant pobl yn eu hystyr ehangaf' (Llywodraeth Cymru, 2021a, td. 14).

Gellir ystyried bod y cysyniad o greu lleoedd wedi datblygu mewn ymateb i ymdeimlad cynyddol o 'ddiffyg lle' ble mae amgylcheddau adeiledig (sy'n aml newydd eu datblygu) â diffyg ymdeimlad o gymuned, hunaniaeth a chymeriad (Creu Lleoedd Cymru, 2020). Mae'r ymdeimlad hwn o le'n codi o ffurf ffisegol aneddiad yn ogystal â'r gweithgareddau a'r patrymau ymddygiadol sy'n digwydd ynddo, gyda'r broses o greu lleoedd yn cynnwys datblygiadau newydd, gwelliannau i leoedd sy'n bodoli eisoes 'neu ymyriadau … fel digwyddiadau sy'n helpu i greu gweithgarwch mewn lle' (Creu Lleoedd Cymru, 2020, td. 8). Yn ganolog i'r broses hon mae ymgysylltiad ystyrlon a chyson trigolion y gymuned wrth ddatblygu yn ogystal â throsglwyddo cynlluniau, yn ogystal â chamau radical tuag at hierarchaeth trafnidiaeth mwy cynaliadwy, gan hyrwyddo cerdded a beicio'n gyntaf, ac yna drafnidiaeth gyhoeddus dros y defnydd o gerbydau modur (Creu Lleoedd Cymru, 2020; Llywodraeth Cymru, 2021e). Caiff hyn ei adlewyrchu'n rhannol, er nid yn gyfan gwbl, yn yr hierarchaeth o ddefnyddwyr ffyrdd a gyflwynwyd yn ddiweddar yn Rheolau'r Ffordd Fawr, Yr Adran Drafnidiaeth, ble defnyddir yr egwyddor mai defnyddwyr ffyrdd sydd fwyaf tebygol o gael eu hanafu mewn gwrthdrawiad sydd ar frig yr hierarchaeth, sef: 'cerddwyr, beicwyr, marchogion ceffylau a beiciau modur, gyda phlant, oedolion hŷn a phobl anabl mewn mwy o berygl' (Rheolau'r Ffordd Fawr, 2022, Rheol H1).

Mae cyfuniad o griteria yn y *Canllaw i Greu Lleoedd* (Creu Lleoedd Cymru, 2020) yn datgelu nifer o rinweddau creu lleoedd da sy'n alinio gyda datblygiad amgylcheddau mwy cyfeillgar at blant:

- datblygiadau defnydd cymysg sy'n lleihau'r angen i deithio pellter mawr;
- amrywiaeth o ofodau amlswyddogaethol, sydd wedi'u dosbarthu'n dda, sy'n cefnogi ystod o ddefnyddiau, sy'n cynyddu bioamrywiaeth ac sy'n ddeniadol i bobl drwy gydol y dydd a gyda'r nos;
- cysylltiadau â natur ar wahanol raddfeydd gan gynnwys yn agos at ddrws blaen pobl, i'w profi fel rhan o fywyd bob dydd, yn cynnwys drwy chwarae plant;
- strydoedd sy'n blaenoriaethu cerdded, beicio a chwarae, gyda chwarae'n weladwy, yn cael ei groesawu a'i normaleiddio mewn strydoedd a mannau eraill;
- lleoedd ar gyfer cyfarfod yn achlysurol yn cynnwys safleoedd bws, giatiau ysgol, siopau lleol neu ar y stryd;
- mannau ble mae pobl o bob oed, gallu a chefndir yn teimlo'n ddiogel a bod croeso iddynt, ac yn gallu ymfalchïo yn y man ble maent yn byw.

Mae'r canllaw i greu lleoedd yn dynodi hefyd faterion i'w hosgoi, yn cynnwys: dibyniaeth ar gerbydau preifat fel y prif ddull o deithio, mannau mae pobl yn teimlo nad oes ganddynt ganiatâd i'w defnyddio, mannau sydd wedi eu targedu at un ddemograffeg yn unig, a diffyg gweithgareddau gyda'r nos (Creu Lleoedd Cymru, 2020). O ystyried y meini prawf hyn, mae'n ymddangos bod y dull creu lleoedd yn mynd i'r afael â'r cyfyngiadau y gallai traffig a pherchenogaeth ceir preifat eu gosod ar chwarae plant a'u rhyddid i symud, yn ogystal â symud oddi wrth y traddodiad o wahanu gofodau ar gyfer chwarae oddi wrth agweddau eraill o'r fro gyhoeddus.

'Dylid darparu parciau a mannau chwarae mewn lleoliadau priodol, ac ni ddylid cyfyngu'r potensial ar gyfer chwarae aml-genhedlaeth i fannau chwarae dynodedig yn unig. Yn wir efallai na fydd angen mannau chwarae penodol o gwbl. Os yw pob man cyhoeddus wedi'i gynllunio i fod yn addas i blant, gallant ddarparu ar gyfer amrywiaeth o ddefnyddiau gan bob aelod o'r gymuned' (Creu Lleoedd Cymru, 2020, td. 34).

Mae arddulliau o'r fath yn cael eu cefnogi, i ryw raddau, gan ganllawiau cynllunio cenedlaethol eraill a ddyfynnir yn y canllaw creu lleoedd. Mae hyn yn cynnwys *Canllawiau'r Ddeddf Teithio Llesol*, Llywodraeth Cymru sy'n cydnabod bod ymyriadau i wneud cerdded yn fwy deniadol hefyd yn debyg o greu amgylcheddau sy'n fwy addas ar gyfer chwarae, ac y gellir cyfoethogi llwybrau cerdded drwy gynnwys seilwaith gwyrdd a mannau anffurfiol ar gyfer chwarae (Llywodraeth Cymru, 2021e). Dros 15 mlynedd yn ôl fe wnaeth y *Manual for Streets* (Yr Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol a'r Adran Drafnidiaeth, 2007, sy'n cael ei ddiwygio ar adeg ysgrifennu) eiriol dros 'newid diwylliannol sylfaenol yn y modd y dylunir ac y mabwysiedir strydoedd' (td. 11) gan unwaith eto bwysleisio swyddogaethau cymdeithasol strydoedd y tu hwnt i symudiad cerbydau modur. Mae hyn yn cynnwys 'galluogi plant lleol i gerdded a seiclo ar eu pen eu hunain o bob rhan o ddatblygiad i'r ysgol, parc lleol neu ofod agored' (td. 26), yn ogystal â chynnwys 'parciau pafin, mannau chwarae, mannau gorffwys a llochesi' (td. 57) mewn dyluniadau strydoedd. Mae'r llawlyfr yn nodi hefyd bod rhaid i ddarpariaeth ar gyfer plant ac arddegwyr gael ei gydbwyso gydag 'effeithiau niweidiol sŵn a niwsans allai godi ohono' (*ibid*.). At hynny, fel y dynododd Forman (2017), prin fu'r derbyniad i'r canllawiau hyn gan dimau priffyrdd awdurdodau lleol gyda hyd at 36% o gynlluniau adeiladu newydd yn dal i ddefnyddio safonau hŷn sydd bellach wedi dyddio, sy'n golygu y bydd llawer wedi'u dylunio heb ystyried plant ac efallai'n dal i fod yn anniogel ar gyfer chwarae (Wood *et al*., 2019).

Yn ogystal, yn Lloegr, hysbysodd canfyddiadau'r Rhaglen Trefi Newydd Iach a arweiniwyd gan GIG Lloegr (a archwiliodd y 'sut i' o greu lleoedd iach ar draws deg safle arddangosydd), ddatblygiad deg 'egwyddor Rhoi Iechyd yn ei Le', yn cynnwys 'galluogi chwarae a hamdden iach' (GIG Lloegr, 2018). Mae'r egwyddorion hyn, yn eu tro, wedi'u gwreiddio yn *Building for a Healthy Life* (BHL) (Birkbeck *et al*., 2020). Mae BHL eto, y cyfeirir ato gan Creu Lleoedd Cymru (2020), yn hyrwyddo swyddogaeth chwarae a lle strydoedd, tra hefyd yn cynghori yn erbyn gwahanu gofodau chwarae yn ôl daliadaeth, gan awgrymu y dylai mannau o'r fath gael eu lleoli mewn safle blaenllaw a thrwy hynny annog trigolion i rannu'r gofod.

Mae BHL a'r *Canllaw i Greu Lleoedd* yn eiriol hefyd dros integreiddio systemau draenio trefol amlswyddogaethol, cynaliadwy mewn dyluniadau tirwedd, gan greu 'seilwaith gwyrdd trawiadol, deniadol a defnyddiadwy' (Creu Lleoedd Cymru, 2020, td. 34) sy'n darparu cyfleoedd pellach ar gyfer chwarae a theithio llesol. Fodd bynnag, mae'r ddau gyhoeddiad hefyd yn argymell osgoi tir sydd 'dros ben', tir gaiff ei ystyried fel bod heb unrhyw swyddogaeth amlwg, er bod hyn yn anwybyddu'r posibilrwydd o blant yn meddiannu mannau o'r fath yn eu chwarae. Mewn cyferbyniad, mae Kraftl a Hadfield-Hill (2018, td. 20) yn argymell dylunio i mewn hyblygrwydd, yn cynnwys 'gadael parseli o dir yn "anorffenedig" yn gwbl fwriadol,' yn ogystal â chynnig cyfleoedd i gymunedau fod yn rhan o addasiadau pellach i ofod trwy sefydlu cronfeydd datblygu ar ôl i bobl symud i mewn.

Yn arwyddocaol iawn, er bod Wood *et al*. (2019) wedi cwestiynu'r fersiwn flaenorol o BHL (*Building for Life 12*) am ei argymhelliad i osgoi lleoli ardaloedd chwarae'n syth o flaen cartrefi 'ble y gallent fod yn ffynhonnell tensiwn oherwydd y potensial am sŵn a niwsans' (Birkbeck a Kruczkowski, 2015, td. 7), ni cheir datganiad o'r fath yn y fersiwn ddiwygiedig. Fodd bynnag, mae Wood *et al*. (2019) hefyd yn beirniadu cyfarwyddyd cynllunio a gynhyrchwyd gan Secured by Design (SBD) ac y cyfeirir ato eto yn y *Canllaw i Greu Lleoedd* (Creu Lleoedd Cymru, 2020). Mae SBD yn fenter ddiogelwch gan heddlu'r DU sy'n canolbwyntio ar ddylunio mesurau lleihau troseddu i mewn i batrwm a thirluniau datblygiadau newydd, er enghraifft gwneud y mwyaf o wyliadwriaeth naturiol a lleihau symud trwy'r safle. Tra'n cymeradwyo ei nodau, a chydnabod cefnogaeth SBD i ddarpariaeth chwarae, mae Wood *et al*. (2019) yn cwestiynu pwyslais SBD bod gan fannau chwarae 'y potensial i gynhyrchu troseddu' (SBD, 2019, td. 17) a'r angen i amgáu gofodau o'r fath er mwyn diogelwch, gyda SBD yn hybu'r defnydd o ffensys a mynedfeydd unigol dynodedig (SBD, 2019). Mae SBD yn awgrymu hefyd y dylid lleoli 'mannau ymgysylltu anffurfiol' yn y fath fodd fel eu bod yn osgoi gweld trigolion yn gorfod 'dioddef o ganlyniad i lygredd sŵn' neu ofn gael eu tarfu (SBD, 2019, td. 18). Mewn cyferbyniad â hyn, 'does dim yn cael ei ddweud yn ddiamwys am yr angen i blant a phobl ifanc deimlo'n ddiogel neu fel bod croeso iddynt yn eu cymunedau, gyda chyfarwyddyd o'r fath yn ymddangos weithiau fel pe bae yn anghytuno ag uchelgeisiau Creu Lleoedd Cymru.

Yn ogystal â bod prosesau digonolrwydd chwarae'n cyflwyno 'dull plentyn ganolog a chadarn' ar gyfer deall hawliau plant,[172] mae Wood *et al*. (2019, td. 48-49) yn gwneud yr argymhellion canlynol:

[172] Gweler Sylw Cyffredinol rhif 17 Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn a'r egwyddor o ddigonolrwydd chwarae yn adran 5.2.2.

‘• Dylai chwarae, adloniant, hamdden ac ymgynnull mewn gofod cyhoeddus fod wrth galon yr hyn mae polisi cynllunio cenedlaethol yn ei hyrwyddo i blant.

- Dylid rhoi amlygrwydd canolog i anghenion plant ar gyfer symudedd ac annibyniaeth mewn polisi cynllunio cenedlaethol.
- Dylai polisi cynllunio cenedlaethol ym mhob un o wledydd y DU ragnodi bod gan blant yr hawl i gael eu cynnwys mewn llunio penderfyniadau cynllunio. Yn ogystal, dylai cyfarwyddyd fod ar gael i gynllunwyr i’w helpu i roi’r ddyletswydd hon ar waith.
- Dylai llywodraethau ar draws y DU roi hyfforddiant a phwysau priodol i Asesiadau o’r Effaith ar Gydraddoldeb (a dulliau tebyg) sy’n cynnwys anghenion penodol plant fel rhan o nodwedd warchodedig “oedran”.
- Dylai polisïau cynllunio cenedlaethol gydnabod yn groyw y gwahaniaethau ymysg plant a phobl ifanc.
- Dylai polisïau cynllunio cenedlaethol gymeradwyo dyluniad datblygiadau newydd a pholisi cynllunio lleol a rhanbarthol sy’n anelu am ddeilliannau cymdeithasol dymunol. Dylid adolygu cyfarwyddyd Secured by Design gan ystyried egwyddorion cyfeillgar at blant er mwyn sicrhau aliniad.
- Dylai llywodraethau sefydlu cysylltiadau a mecanweithiau clir ar gyfer cydweithredu rhwng meysydd polisi cynllunio, y blynyddoedd cynnar a gofal plant, chwarae, addysg, tai a thrafnidiaeth.
- Dylai llunwyr polisi a gweithwyr proffesiynol ym maes cynllunio gael cyfleoedd rhwydweithio gyda gweithwyr proffesiynol plentyndod ac ieuenctid er mwyn annog cydweithredu, dysgu sgiliau ymgysylltu, a’u helpu i eiriol dros hawliau plant.’

Y tu hwnt i Gymru, ac ar lefel fwy lleol a rhanbarthol, mae Wood *et al*. (2019) yn dynodi Llundain, ac yn enwedig fwrdeistrefi Hackney a Tower-Hamlets, fel enghreifftiau addawol o ddulliau mwy cyfeillgar at blant tuag at bolisi a chyfarwyddyd cynllunio yn y DU. Mae’r enghraifft o Lundain i’w gweld isod, wedi’i dilyn gan enghraifft o Sweden ar effaith dadreoli prosesau cynllunio.

Gwneud Llundain yn gyfeillgar at blant a’r *London Plan*

Y *London Plan* yw’r strategaeth ofodol statudol ar gyfer Llundain Fwyaf y mae gofyn i awdurdodau lleol ei gweithredu. Mae cynllun cyfredol Awdurdod Llundain Fwyaf (GLA) yn cynnwys yr angen i’r bobl sydd ynghlwm â chynllunio a datblygu i ‘gynllunio ar gyfer gwell mynediad i ac ansawdd mannau gwyrdd, darpariaeth seilwaith gwyrdd newydd, a mannau ar gyfer chwarae, hamdden a chwaraeon’ (GLA, 2021, td. 19). Trwyddo i gyd, mae’r *London Plan 2021* yn cyfeirio’n aml at sicrhau darpariaeth ar gyfer chwarae, yn cynnwys mewn ysgolion a datblygiadau tai. Mae’r cynllun hefyd yn cynnwys Canllawiau Cynllunio Atodol (SPG) ar chwarae a hamdden anffurfiol, sy’n gofyn i awdurdodau gynnwys asesiad anghenion a chynllun archwilio chwarae a chyfleoedd hamdden anffurfiol ac i gynhyrchu strategaeth gysylltiedig. Yn ogystal, mae’r *London Plan* yn datgan y dylai cynigion datblygu sy’n debygol o gael eu defnyddio gan blant gynyddu cyfleoedd i chwarae, ac y dylai mynediad i ddarpariaeth chwarae fod yn ddiogel a galluogi plant i symud o gwmpas yn rhydd. Yna, dylai datblygiadau tai ymgorffori gofod chwarae ar gyfer pob plentyn sydd:

‘• yn darparu amgylchedd ysgogol
• yn caniatáu mynediad annibynnol, diogel o’r stryd i blant a phobl ifanc
• yn ffurfio rhan annatod o’r gymdogaeth gyfagos
• yn ymgorffori coed a/neu ffurfiau eraill o wyrdd-ddail
• gyda chartrefi yn edrych allan arno er mwyn caniatáu gwyliadwriaeth oddefol
• ddim yn cael ei wahanu gan ddaliadaeth’ (GLA, 2021, td. 227).

Cyn cynhyrchu *London Plan 2021*, comisiynodd GLA gwmnïau Publica ac Erect Architecture i ymchwilio a datblygu egwyddorion ac argymhellion i wneud Llundain yn fwy cyfeillgar at blant, gyda ffocws penodol ar symudedd annibynnol (Mansfield a Couve, 2020). Mae’r cyhoeddiad dilynol, *Making London Child-friendly: Designing Places and Streets for Children and Young People* (GLA, 2020) wedi hysbysu’r *London Plan*, yn enwedig yr SPG newydd ar chwarae a hamdden anffurfiol. Mae’n cynnwys adolygiad o’r llenyddiaeth, astudiaethau achos ac argymhellion. Yn y canllaw, deëllir ‘symudedd annibynnol’ fel ‘y rhyddid i feddiannu a symud o amgylch y fro gyhoeddus heb oruchwyliaeth oedolyn’ (GLA, 2020, td. 22). Mae chwarae a chwarëusrwydd yn cael eu hystyried fel elfennau sy’n anwahanadwy oddi wrth symudedd annibynnol, gyda gofod chwaraeadwy yn rhan annatod o ddinas gyfeillgar at blant.

Mae’r rhagair gan y Dirprwy Faer yn datgan,

‘Bydd Llundain sy’n gweithio’n dda i blant a phobl ifanc yn Llundain sy’n gweithio’n dda i bob un ohonom. Boed ar raddfa’r stryd, y gymdogaeth neu’r ddinas, mae rhaid inni symud oddi wrth agwedd sy’n ymwneud â “darpariaeth chwarae” yn unig a chroesawu potensial amgylchedd trefol Llundain i gynllunio a dylunio gofodau sy’n rhoi plant a phobl ifanc yn gyntaf’ (McCartney, 2020, td. 9).

Mae’r themâu allweddol a drafodir yn y cyhoeddiad yn cynnwys ‘risg, iechyd, goruchwyliaeth, pwysigrwydd trydydd lleoedd’,[173] (Mansfield a Couve, 2020, td. 33). O’r themâu hyn, datblygwyd pedair lens gydberthynol: polisi, cyfranogaeth, dylunio a rheoli.

Cynllunio cyfeillgar at blant yn Sweden: effaith dadreoli prosesau cynllunio

Mae Mårtensson a Nordström (2017, td. 44), wrth ail-ymweld â chynllunio trefol cyfeillgar at blant yn Sweden, yn awgrymu y gall ‘ffyrdd o fyw cymharol fywiog plant a’u lles cysylltiedig’ mewn gwledydd Nordig gael ei briodoli i agweddau cyfeillgar at blant rhaglenni cynllunio cynharach yr ugeinfed ganrif. Fodd bynnag, yn fwy diweddar yn Sweden mae dadreoli prosesau cynllunio’n golygu bod i ba raddau y mae datblygiadau trefol yn gyfeillgar at blant yn dibynnu ar negodi fesul achos, gydag enghreifftiau o bryderon plant yn cael eu gwthio i’r ymylon a buddiannau masnachol yn cymryd drosodd. Gan ganolbwyntio’n gyntaf ar Stockholm, mae Mårtensson a Nordström (2017) yn datgelu hanes cynllunio trefol cyfeillgar at blant a yrrwyd gan bartneriaeth benderfynol o ymchwilwyr,

[173] Trydydd lleoedd yw’r mannau hynny sydd ddim yn gartref nac yn ysgol. Gweler pennod 3, adran 3.11.2 a phennod 4.

gwleidyddion, cynllunwyr a phenseiri, arweiniodd at 'doreth o ofod agored ac amgylchoedd gwyrdd eang' ble roedd mynediad i natur a gwarchod plant oddi wrth draffig yn cael ei ystyried yn flaenoriaeth (Mårtensson a Nordström, 2017, td. 40). Yn ogystal, cynigiwyd cyfleoedd 'chwarae yn y parc' i blant, gyda staff wedi'u hyfforddi'n gofalu am blant mewn mannau cyhoeddus, am ychydig oriau, yn rhad ac am ddim, bob dydd. O ran tirweddau, daeth hyn i gael ei adnabod fel 'Arddull Stockholm' a ffurfiodd y sail ar gyfer safonau cynllunio ar draws Sweden gyfan. Mae Staffanstorp, yn ne Sweden,[174] yn un gymuned o'r fath wnaeth elwa o'r arddull cynharach hwn at gynllunio, gyda rhwydwaith o lwybrau cerdded a seiclo sy'n sicrhau mynediad hawdd a diogel i blant i ysgolion a mannau i chwarae (Mårtensson a Nordström, 2017). O ganlyniad, mae hwn hefyd yn le ble mae plant yn profi lefelau uchel o ryddid i symud a'r gweithgarwch corfforol dyddiol cysylltiedig o'i gymharu â thueddiadau cyffredinol yn y mwyafrif o wledydd eraill (Johansson *et al*., 2011).

Mae dadreoli strwythurau cynllunio Sweden yn y 1980au wedi arwain at lai o gysondeb, ac yn Stockholm, mae buddiannau masnachol a gwleidyddol ryddfyrdol sy'n gysylltiedig ag adeiladu a chadw tir ar gyfer adeiladu, ers dechrau'r 2000au, wedi erydu gofod ar gyfer chwarae. Mae Mårtensson a Nordström (2017) yn cyflwyno'r enghraifft o ddatblygiad preswyl eang ac arobryn yng nghanol y ddinas, ble mae diffyg gofod awyr agored i chwarae wedi denu beirniadaeth ac achosi problemau i deuluoedd. Arweiniodd ymdrechion *ad hoc*, ar ôl gorffen y datblygiad, i greu lleoedd i chwarae o'r gofod awyr agored cyfyngedig oedd ar gael, at eu gorlenwi. Mewn ymateb, mae rhieni wedi mynd a'u plant i fannau ble gallant chwarae ymhellach i ffwrdd neu wedi symud allan o'r datblygiad (Mårtensson a Nordström, 2017).

Mewn ardaloedd eraill o Sweden, mae dulliau cynllunio bwrdeistrefol wedi arwain at ymateb gwahanol. Yn Malmö, mae gweledigaeth gyffredin rhwng gwleidyddion, cynllunwyr a phenseiri tirwedd dinas unwaith eto wedi gosod plant a phobl ifanc fel y grym sy'n gyrru datblygiadau. O ganlyniad, adroddir bod Malmö wedi ei thrawsnewid ers dechrau'r 1990au, o fod yn 'dref ddiwydiannol anghysbell, ddigalon' i fod yn ddinas fywiog (Mårtensson a Nordström, 2017, td. 42). Mae hyn wedi cynnwys nifer o brosiectau ymchwil ar fuddiannau cael plant i ymgysylltu â natur, rhaglen strategol tymor hir ar gyfer datblygu meysydd chwarae mewn cydweithrediad â thrigolion, 'gwyrddu' ac ailwampio dros 30 o iardiau chwarae ysgolion, a phlant ifanc yn mynychu 'darpariaeth cyn ysgol awyr agored' ble maent yn treulio pob diwrnod mewn parc, trwy gydol y flwyddyn (Mårtensson a Nordström, 2017). Yn un o'r rhanbarthau mwy difreintiedig, mae ymdrechion ar waith i leihau gwahanu a chefnogi cysylltiadau cymdeithasol cryfach trwy wella'r seilwaith cerdded a seiclo sydd wedi'i ddylunio i gysylltu'r faestref gyda chanol y ddinas (Mårtensson a Nordström, 2017). Hefyd, mewn ymdrech i annog mwy o ferched i ddefnyddio gofodau awyr agored a mynd i'r afael â rheolaeth bechgyn o gyfleusterau chwaraeon, cafodd merched 13 i 19 oed o'r boblogaeth ymfudwyr eu cynnwys mewn proses ddylunio gyfranogol. Y canlyniad oedd gofod wedi ei leoli mewn maes parcio wrth ymyl canolfan siopa, gyda llwyfan, lle i eistedd, a system gerddoriaeth gyda chysylltiad Wi-Fi ac unedau sain (Mårtensson a Nordström, 2017).

[174] Trafodir hefyd ym mhennod 4, adran 4.3.5.

5.4 Cynllunio ar gyfer chwarae yn y gymdogaeth

'Mae cymeriad disyfyd y maes chwarae plant wedi ymddangos fel pe bae'n symbol o fethiant torfol i greu amgylcheddau trefol cyfiawn a chynhwysol. Wedi'u hamgáu'n ddieithriad gan ffensys a'u dominyddu gan siglenni, llithrennau a rowndabowts gwneuthuredig, mae egwyddorion dogmatig y maes chwarae ac amlinellau clasurol ei ddyluniad yn cyfyngu rhyddid plentyndod, yn methu cyflawni anghenion datblygiadol plant ac yn adlewyrchu problemau ehangach anghyfiawnder cymdeithasol a gofodol' (Winder, 2023, td. 134).

Tra gallai dyfyniad agoriadol yr adran hon ymddangos yn eithafol, mae'n safbwynt sydd wedi ei fynegi gan eraill ers cryn amser o Ward (1978) i Cunningham a Jones (1999) a Hart (2002). Er hyn, mae mannau dynodedig ar gyfer chwarae'n elfen bwysig ym mrithwaith bywydau llawer o blant.[175] Fodd bynnag, trwy lawer o'r llenyddiaeth gyfoes ar ddylunio trefol cyfeillgar at blant, gwelir symud oddi wrth ddim ond ystyried darparu ardaloedd chwarae wedi eu gwahanu tuag at ymagweddau holistig sydd wedi'u hanelu at greu bro gyhoeddus sy'n fwy chwaraeadwy (Arup, 2017; Bornat a Shaw, 2019; Gill, 2021). Nid yw dulliau o'r fath yn eithrio mannau chwarae dynodedig, neu sydd o leiaf yn fwriadol bwrpasol, ond yn hytrach maent yn anelu i'w gwreiddio a'u cysylltu o fewn tirlun ehangach, mwy chwaraeadwy, ble gall plant brofi mwy o ryddid i symud ac amrywiaeth mewn cyfleoedd i chwarae (Barclay a Tawil, 2020; Krysiak, 2018; Mansfield a Couve, 2020; Stille, 2020).

'Dylai dinas wirioneddol gyfeillgar at blant ystyried y ffabrig trefol cyflawn fel cynfas i ddarparu cyfleoedd ar gyfer chwarae a theithio llesol annibynnol plant. Er mwyn i hyn ddigwydd, dylid troshaenu cyfres o rwydweithiau cerddadwy sy'n gosod y plentyn yn y canol ar y brethyn trefol, gan greu cyfleoedd damweiniol ar gyfer archwilio, chwarae ac ymgysylltu cymdeithasol' (Krysiak, 2018, td. 16).

Bydd gwneud hyn yn galw am i ryddid plant i symud a chwarae'r tu allan gael eu hystyried gyda'i gilydd, gan gydnabod bod hyd a lled cyfleoedd plant i chwarae'n cael eu dylanwadu gan y nifer a'r amrywiaeth o ofodau a gynigir, yn ogystal â mynediad rhwydd a diogel plant i fannau o'r fath, sydd o ganlyniad yn eu galluogi i wneud defnydd o'r hyn mae'r gofodau yma'n eu fforddio (Arup, 2017; Bornat, 2018; Kyttä *et al*., 2018). Mae hyn eto'n troi sylw tuag at ryddid bob dydd plant (Gill, 2020) a sut allai eu gallu i chwarae allan ac o gwmpas yn eu hardal leol gael ei ffrwyno oherwydd pryderon am draffig a chanfyddiadau ynghylch diogelwch cymdogaethau (Dallimore, 2019, 2023; Frohlich a Collins, 2023; Sefydliad Bernard van Leer, 2019; Tawil a Barclay, 2020), gan amlygu cydberthynas polisïau ar lefel fwrdeistrefol a chamau gweithredu cymdogaeth (Mårtensson a Nordström, 2017). Felly, mae rhaid i ymdrechion i gefnogi chwarae plant yn y fro gyhoeddus gael eu cyfuno gyda strategaethau i wella diogelwch cerddwyr a natur gerddadwy cymdogaethau (Krysiak, 2018). Yn wir, mae ymchwil i'r amodau sy'n cefnogi chwarae plant yn pwysleisio gwerth gofodau cyhoeddus di-geir, amlswyddogaethol a rennir, sy'n uniongyrchol hygyrch a hawdd cael mynediad iddynt o gartrefi, y mae cartrefi'n edrych allan trostynt, ac sydd wedi'u cysylltu i ofodau eraill tebyg gan rwydwaith o lwybrau di-draffig (Arup, 2017; Bornat, 2016, 2018; RTPI, 2021; Russell *et al*., 2020).

[175] Gweler adran 5.7 am adolygiad o'r llenyddiaeth ar fannau chwarae dynodedig.

Felly gellid dychmygu cymdogaeth chwaraeadwy fel nifer o leiniau amhenodol o ofod gwyrdd neu dir agored arall cysylltiedig, sydd â rhywfaint o dirlunio ond ble nad yw eu defnydd yn cael ei bennu'n ormodol (Lester a Russell, 2014a). Er bod plant yn gwerthfawrogi gofodau wedi'u rheoli'n dda, maent hefyd yn gwerthfawrogi gofodau sy'n cael eu rheoli lai neu sy'n ymddangos hyd yn oed fel pe baent wedi'u hen adael, ble 'roedd y diffyg rheolaeth yn cael ei ystyried fel elfen bositif ar gyfer archwilio, posibiliadau chwarae ac i'r lle fod yn un i'r plant eu hunain' (Jansson *et al*., 2016, td. 228). Y neges allweddol yma yw bod cyfanswm, amlder, amrywiaeth a hyblygrwydd gofodau o'r fath o bwys (Barclay a Tawil, 2020a; Creu Lleoedd Cymru, 2020), gyda thystiolaeth yn awgrymu ble mae nifer fwy o ofodau chwaraeadwy, y gall plant negodi gyda phwy y byddant yn rhannu'r gofod, a thrwy hynny leihau tensiynau rhwng y gwahanol ddefnyddwyr (Barclay a Tawil, 2020). Yr un cyn bwysiced yw gwarchod y mannau y mae plant yn eu defnyddio eisoes wrth chwarae (Mansfield a Couve, 2020).

Mewn tirwedd chwaraeadwy o'r fath, gall ardaloedd chwarae dynodedig wedi'u lleoli'n dda ddarparu tirnodau a mannau cyfarfod ar gyfer plant yn ogystal â'u rheini, gydag offer chwarae traddodiadol yn cael ei werthfawrogi'n aml gan y naill a'r llall. Mae dylunwyr meysydd chwarae'n symud fwyfwy oddi wrth y dull 'cit, ffens, carped' a feirniadwyd yn hallt gan ymgorffori nodweddion mwy naturiol ac afreolaidd, gyda'r bwriad o gynnig mwy o gyfleoedd i blant gymryd risg a thrin a thrafod heb ei ddynodi (Woolley a Lowe, 2013). Ceir cydnabyddiaeth hefyd bod gofodau sydd â graddfa uwch o naturioldeb yn gwneud mannau da i chwarae, yn bennaf oherwydd yr hyblygrwydd y maent yn eu fforddio i blant (Bauer *et al*., 2022; Chawla, 2015; Wales *et al*., 2021). Yma, eto, gellir cyfuno ymdrechion i gefnogi chwarae gyda strategaethau i wella mynediad plant i natur a hynny'n agos i'w cartrefi (Sefydliad Bernard van Leer, 2019), yn cynnwys prosiectau i 'wyrddu' gofodau trefol.[176]

Y tu hwnt i drefniant gofod, mae cynllunio a darparu ar gyfer chwarae'n dod i ymwneud â chydblethu fforddiannau ar gyfer chwarae i mewn i wneuthuriad trefol cymdogaethau (Mansfield a Couve, 2020; Stille, 2020), gan annog a galluogi plant i 'chwarae ar hyd y ffordd', yn ogystal â chwarae mewn gofodau penodol (Krysiak, 2018; Sefydliad Bernard van Leer, 2019). Gallai hyn gynnwys gosod celf gyhoeddus, tirlunio chwareus, elfennau naturiol (er enghraifft, nodweddion dŵr), darnau unigryw o offer chwarae, llwybrau wedi'u paentio ac yn y blaen (Sefydliad Bernard van Leer, 2019). Mae agwedd o'r fath yn cyfeirio, unwaith eto, tuag at yr angen am gynllunio ar lefel cymdogaeth. Fodd bynnag, mae cyflawniad llwyddiannus cynlluniau o'r fath yn dibynnu hefyd ar fynd i'r afael â materion strwythurol ehangach sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth, preifateiddio gofod, grym gwleidyddol, a chyfranogiad pobl (Arup, 2017; Danenberg *et al*., 2018; Gill, 2021).

5.4.1 Dyluniad tai

Wrth drafod gallu plant i chwarae allan yn eu cymdogaethau, y man cychwyn gorau yw ar riniog y drws (Krysiak, 2019; Lambert *et al*., 2019; RTPI, 2021). Mae hyn yn golygu ystyried dyluniad tai, ac yn enwedig tai dwysedd uchel (Krysiak, 2019).

'Mewn datblygiadau dwysedd canolig neu uchel, 'does gan gartrefi unigol fawr ddim gofod awyr agored preifat, os o gwbl, ac yn gyffredinol lai o fynediad i ardaloedd awyr agored y maent yn eu rheoli neu sydd ar gael ar gyfer eu defnydd nhw yn unig. O ganlyniad, mae trigolion yn dibynnu mwy ar fannau agored cyhoeddus hygyrch. Mae darparu gofodau cyhoeddus a lled-gyhoeddus o ansawdd a rennir mewn ardaloedd preswyl dwysedd uwch ac o fewn pellter rhesymol i adref yn gynyddol allweddol, yn enwedig i deuluoedd sydd â phlant a phobl ifanc' (Corkery a Bishop, 2020, td. 151).

[176] Gweler adran 5.6.

Nodir pedair enghraifft yma. Mae'r cyntaf yn ddatblygiad hirsefydlog a gyd-ddyluniwyd, sydd wedi ei ddogfennu'n dda, a dilynir hwn gydag enghreifftiau mwy diweddar o Loegr.

Enghraifft Vauban fel cymdogaeth gyfeillgar at blant

Mae Gill (2021, td. 24) yn cynnig Vauban, ardal yn ninas Freiburg yn Yr Almaen, fel enghraifft bosibl o'r gymdogaeth gyfeillgar at blant orau un. Datblygwyd yr aneddiad cynllun meistr hwn ar safle cyn-ganolfan filwrol Ffrengig a aeth yn angof yn dilyn ailuno'r Almaen yn 1990. Mae gan Freiburg hanes maith o amgylcheddaeth yn dyddio'n ôl i'r 1970au, a gosododd y fwrdeistref safonau cynaladwyedd ar gyfer y datblygiad o ran effeithlonrwydd ynni, symudedd/trafnidiaeth a chasglu dŵr glaw. Daeth grŵp o ymgyrchwyr lleol i'r amlwg oedd yn awyddus i weithio gyda'r ddinas gan ddefnyddio model cyfranogiad dinasyddion ar gyfer y datblygiad cynaliadwy hwn. Ni fu'r broses yn un ddidrafferth, ond cefnogodd y fwrdeistref ffurfio Fforwm Vauban, wnaeth gydlynu nifer o grwpiau cyd-drigo weithiodd gyda'r fwrdeistref i ddylunio cymdogaethau'n unol â safonau amgylcheddol, cymdeithasol, economaidd a diwylliannol. Gwnaeth maint y grwpiau cyd-drigo llai, ynghyd â'r cyngor yn cyhoeddi prisiau lleiniau bychan o dir o flaen llaw, y fenter yn anneniadol i ddatblygwyr-fuddsoddwyr. Rhoddwyd cryn ryddid i'r grwpiau cyd-drigo o ran dylunio, cyn belled â bod cynlluniau'n cydymffurfio â safonau ar ddwysedd, uchder adeiladau a defnydd ynni (Coates, 2013). Disgrifiwyd y datblygiad hefyd fel 'ardal wyrddaf y ddinas wyrddaf, Freiburg, yn y dalaith wyrddaf, Baden-Württemberg, yn Yr Almaen' (Thorpe, d.d.).

Ar yr un pryd, comisiynwyd astudiaeth ymchwil i 'ofod gweithredu' plant gan Ddinas Freiburg a'i chynnal gan Brifysgol Freiburg a Sefydliad Gwyddorau Cymdeithasol Cymhwysol Freiburg (Blinkert, 1996). Mae gofod gweithredu yn rhywle ble gall plant chwarae, a dynododd yr ymchwil bedair nodwedd:

- hygyrchedd
- diogelwch
- bod yn agored i newid
- y cyfle i ryngweithio gyda phlant eraill (Blinkert, 2004).

Canfu'r ymchwil, mewn gofodau oedd yn cyflawni'r nodweddion hyn, a ble nad oedd nodweddion negyddol wedi'u dynodi (er enghraifft, lefelau uchel o geir cyflym ac wedi'u parcio, byw mewn adeiladau uchel iawn, lefelau uchel o sŵn, diffyg lle ar gyfer plant), bod pedair gwaith yn fwy o blant yn chwarae'r tu allan heb eu goruchwylio nag mewn amgylcheddau ansawdd gwael. Cyflwynodd yr ymchwil nifer o argymhellion i'r fwrdeistref gomisiynu. Roedd un ohonynt ar draffig, ble roedd yr egwyddor yn un o flaenoriaethu *bod mewn gofod* yn hytrach na *symud trwyddo mor gyflym â phosibl* gan arwain at ostyngiad yn nhrwch, cyflymder a pharcio traffig, creu gofodau di-draffig, a darparu trafnidiaeth gyhoeddus dda.

Roedd argymhelliad arall ar ddylunio meysydd chwarae. Roedd yr ymchwil yn feirniadol iawn o ddyluniad unffurf yr hyn a alwyd yn ddiweddarach yn feysydd chwarae 'KFC' (cit, ffens a charped) (Woolley, 2008). Mae Blinkert (2004) yn amlygu'r angen am ail-gydbwyso'r berthynas rhwng trefn ac anhrefn ym meysydd chwarae plant o blaid elfennau mwy di-drefn. Yr argymhelliad oedd tynnu allan yr holl offer a gadael 'safle gwag sydd wedi ei esgeuluso rywfaint ac sydd braidd yn aflêr' (Blinkert, 2004, td. 106). Dylid ailadeiladu'r safle gyda'r plant, ei dirlunio gan gynnwys gwahanol lefelau uchder, ni ddylai'r plannu fod yn rhy gostus, dylid cael deunyddiau ar gyfer adeiladu (brics, cerrig, estyll, pren), os yn bosibl, dylid cael ffynhonnell ddŵr, ac ni ddylid goruchwylio'r plant. Derbyniodd gwleidyddion lleol yr argymhellion hyn ar y cyfan (oherwydd eu bod yn rhatach, ond hefyd oherwydd eu bod yn fwy poblogaidd gyda'r plant), ac mae Blinkert (2004, td. 109-110) yn nodi:

‘Tra ar faes chwarae confensiynol byddai rhywun prin yn gallu arsylwi mwy na dau neu dri o blant, yn cael eu gwylio gan eu mamau pryderus, ar ôl dadadeiladu ac ailadeiladu’r meysydd chwarae newydd, gallwn bellach arsylwi 50 neu fwy o blant yn yr un lle – plant sy’n swnllyd a phrysur … Mae’r mannau hyn mor ddeniadol fel bod menter o gymdogion pryderus wedi ei ffurfio, dinasyddion sy’n teimlo bod eu cyntun ganol prynhawn yn cael ei darfu ac sydd am adfywio’r hen feysydd chwarae trefnus, oherwydd eu bod mor braf a glân, mor ddymunol a distaw.’

I Vauban, golygodd hyn fod y dyluniad yn un cyfeillgar iawn at blant: cysylltiadau trafnidiaeth da, llwybrau seiclo a cherdded, ynghyd â mannau parcio ceir wedi eu gosod draw oddi wrth dai, gan ddarparu rhyddid i blant symud yn ddiogel. Mae’r cymdogaethau wedi eu dylunio mewn blociau siâp U bedol, gan greu strydoedd chwarae/parthau cartrefi na ellir eu defnyddio ar gyfer traffig neu barcio. Mae dyluniad dwysedd uchel bwriadol yn golygu hefyd fwy o ofod gwyrdd: mae’r saith cymdogaeth wedi’u gwahanu gan a’u cysylltu gan bump o barciau, wedi’u dylunio gan drigolion, sydd wedi’u britho â’r mathau o nodweddion chwarae a ddisgrifir gan Blinkert. Yr egwyddor yw y dylai plant allu chwarae yn unrhyw le:

‘Mae’r mwyafrif o’r gofod awyr agored wedi ei neilltuo ar gyfer gofod gwyrdd chwaraeadwy, cyfeillgar at blant, ac mae cyfyngiad cyflymder o 5 cilomedr yr awr ar yr ychydig ffyrdd yn y rhanbarth. Gydag argaeledd helaeth mannau gwyrdd, nid oes unrhyw ardaloedd chwarae dynodedig a gall chwarae ddigwydd ym mhobman. Mae pyllau tywod, creigiau dringo, siglenni ac offer chwarae arall wedi eu gwasgaru ar draws y gymdogaeth. Gan fod ffiniau rhwng gerddi, strydoedd, parciau, a mannau chwarae wedi eu dileu, mae gan blant ddewis llawer ehangach o ofodau i chwarae ynddynt. Y syniad sy’n sail i’r arddull dylunio hwn yw y dylai chwarae fod yn rhydd a heb ei gyfarwyddo gan oedolion’ (Shaw *et al*., 2015, td. 61).

Cyd-drigo yn y DU: Marmalade Lane

Fel Vauban, mae Marmalade Lane (a enillodd Gwpan Jiwbilî yr RTPI am Ragoriaeth Cynllunio yn 2020) yn ddatblygiad cyd-drigo yng Nghaergrawnt, sy’n cynnwys 42 o gartrefi a gyd-ddyluniwyd gyda darpar-drigolion, gyda phwyslais cryf ar hwyluso rhyngweithio cymdeithasol a datblygu ymdeimlad cryf o gymuned (RTPI, 2021). Mae’r datblygiad yn cynnwys ‘tŷ cyffredin’ a ddefnyddir ac a reolir gan drigolion gyda chegin gyffredin, ystafell chwarae a llety i westeion. Mae’r stryd y tu allan wedi ei dylunio fel ‘gofod cymunedol llinol ar gyfer chwarae a chymdeithasu’ (RTPI, 2021, td. 33), ble caniateir i geir ddod i mewn i ollwng pobl ond sydd, fel arall, wedi eu cyfyngu i gyrion y safle. Yn bwysig iawn, er mwyn goresgyn tensiynau rhwng polisi cynllunio lleol a’r ethos cyd-drigo, cynhaliwyd trafodaethau cyn ymgeisio yn cynnwys yr awdurdodau lleol, y cwmni datblygu a’r grŵp cyd-drigo. Fe wnaeth hyn gynnwys yr awdurdod lleol yn derbyn nifer is o leoedd parcio ceir i bob cartref yn seiliedig ar arolwg o berchenogaeth ceir y darpar-drigolion, gyda mecanweithiau adolygu yn gysylltiedig i’r caniatâd cynllunio (RTPI, 2021).

Goldsmith Street, Norwich

Wedi ei nodi fel enghraifft o arfer da gan Greu Lleoedd Cymru (2020), hyrwyddwyd Goldsmith Street yn Norwich fel y prosiect tai cyngor cyntaf i ennill Gwobr Stirling arobryn RIBA yn 2019 (Kafka, 2019). Fodd bynnag, mae statws y prosiect fel ‘tai cyngor’ wedi ei herio, a hynny o ran statws y cwmni masnachol adeiladodd y datblygiad (sy’n berchen i gyngor y ddinas) ac yn ail o ran meini prawf dethol ac amodau sicrwydd tai i’r tenantiaid (Elmer, 2019; Elmer a Dening, 2019). Fe wnaeth cais Rhyddid Gwybodaeth yn 2024 i Gyngor Dinas Norwich ddatgelu bod saith cais hawl i brynu wedi’u gwneud eisoes. Ar adeg gwneud y cais, nid oedd yr un o’r cartrefi wedi’u gwerthu o dan y cynllun eto, ac ni fydd pob cais yn arwain at werthiant (Barker, 2024).

Wedi i'r bwriad gwreiddiol i werthu'r tir i ddatblygwr preifat fynd i'r gwellt yn 2012, oherwydd y dirwedd ariannol ar y pryd, cynhaliodd Cyngor Dinas Norwich gystadleuaeth i ddatblygu tai wedi eu hadeiladu gan y cyngor yn cynnwys cartrefi hynod effeithlon o ran ynni. Mae'r 100 o gartrefi a adeiladwyd wedi'u dylunio gan ddefnyddio egwyddorion y *Passivhaus* o'r Almaen, a rhagwelir y bydd biliau gwresogi 70% yn is na chartrefi traddodiadol tebyg (Crowley, 2020). Mae'r datblygiad yn cynnwys 50 o dai unigol a 50 o fflatiau gyda mwyafswm uchder o dri llawr ac mae gan bob eiddo ei ddrws blaen ei hun ar lefel y stryd (Creu Lleoedd Cymru, 2020). Gellir parcio ceir ar ymyl yr ystad, ac mae dros chwarter y safle'n ofod cymunedol. Mae llwybr cerdded llydan wedi'i dirlunio'n rhedeg trwy ganol y datblygiad, ac mae gan erddi cefn y tai teras alïau diogel ble gall plant chwarae gyda'i gilydd (RIBA, 2019).

Rhaglen adfywio ystad King's Crescent, Hackney, Llundain

Mae'r prosiect hwn wedi ei ddisgrifio fel y tro cyntaf i dai rhent cymdeithasol newydd gael eu hadeiladu yn y fwrdeistref ers 30 mlynedd (Wilson, 2018). Fe enillodd wobr Dewis y Golygydd, Gwobrau Pensaernïaeth yr *Architecture Journal* yn 2018, yn rhannol oherwydd ei ymagwedd tuag at ymgynghori cymunedol. Sefydlwyd Grŵp Llywio fu'n rhan o bob cam, o ddylunio'r patrwm allanol i'r manylion dyluniad mewnol ar gyfer pob cartref (Wilson, 2018). Fodd bynnag, unwaith eto, mae'r label tai cymdeithasol wedi ei herio. Mae Elmer (2017) yn cyfeirio at y ffaith bod gan yr ystad gyngor wreiddiol 632 o gartrefi sy'n dai cyngor, ac y bydd yr ailddatblygiad (sy'n cynnwys adnewyddu yn ogystal ag adeiladu tai newydd) yn cynnig 374 o gartrefi, y mae 41% ohonynt ar gyfer rhent cymdeithasol, 10% yn 'fforddiadwy' a 49% i'w gwerthu ar y farchand agored (Karakusevic Carson Architects, 2022).

Fe wnaeth dyluniad gofodau cyhoeddus yr ystad ganolbwyntio ar fro gyhoeddus chwaraeadwy ar gyfer pob oed. Wrth ei chalon mae stryd sydd, ar y cyfan, ar gyfer cerddwyr yn unig sy'n rhedeg ar hyd y safle. Mae'r stryd wedi ei dylunio ar gyfer symud ar ei hyd yn ogystal ag oedi a chwarae. Ceir nodweddion naturiol fel boncyffion, creigiau a dŵr, theatr a bwrdd mawr, graffigwaith chwareus, hamog a chuddfan goed helyg, yn ogystal â mannau i eistedd (Krysiak, 2019; Wilson, 2018). Mae'r fflatiau llawr isaf yn edrych allan dros y stryd, gan sicrhau gwyliadwriaeth oddefol yn ogystal â defnydd mynych o'r stryd wrth i drigolion fynd a dod (Krysiak, 2019). Mae cwrt cyhoeddus oddi ar y stryd hon yn cynnig offer chwarae mwy traddodiadol, yn cynnwys 'Ardal Chwarae Gemau a Pherfformio Amlddefnydd' sydd wedi'i dylunio i fod mor agored â phosibl ar gyfer defnyddwyr amrywiol trwy ei gosod ochr yn ochr ag offer chwarae arall (Billingham, 2020).

5.5 Strydoedd mwy diogel a theithio llesol

'Mae'r twf mewn traffig wedi trawsnewid bröydd plentyndod trefol. Dros y can mlynedd diwethaf, mae traffig wedi tyfu'n fygythiad marwol i blant sydd am symud o gwmpas eu cymdogaethau, ac fel ofn dealladwy i rieni sydd am ganiatáu iddynt wneud hyn. Dros yr un cyfnod, mae'r symud at gynllunio cymdogaethau sy'n gosod y car yn y canol wedi cadarnhau'r rhesymeg o ddirywiad mewn rhyddid yn ystod plentyndod a ffyrdd o fyw segur, dan do' (Gill, 2021, td. 4).

Mae'n bosibl mai traffig, sy'n symud yn ogystal â sefyll, yw'r rhwystr pennaf i gyfiawnder gofodol ar gyfer plant a'u gallu i ymarfer rhyddid bob dydd a chwarae allan yn eu cymdogaethau (Aarts *et al*., 2012; Arup, 2017; Bourke, 2017; Ferguson, 2019; Russell *et al*., 2020; Shaw *et al*., 2015).[177]

[177] Adolygir y mater hwn yn fanwl ym mhennod 4, yn enwedig yn adran 4.2.6.

Mae'r ddibyniaeth bresennol ar berchenogaeth ceir preifat a'r risgiau cysylltiedig a achosir gan lefelau uchel o draffig a llygredd yn fater systemig ac yn her sy'n anodd ei goresgyn. Credir bod cynlluniau cyfredol llywodraeth y DU i symud tuag at gerbydau allyriadau isel iawn (ULEVs) er mwyn cyflawni targedau carbon yn annigonol ar ei ben ei hun, heb newidiadau cysylltiedig mewn ffyrdd o fyw sy'n anelu at leihau siwrneiau yn ogystal â pherchenogaeth cerbydau (Brand *et al*., 2020). Fodd bynnag, fel y mae Marsden *et al*. (2020, td. 2) yn nodi:

> 'Mae'r ddadl ynghylch i ba raddau y mae strydoedd o wahanol fathau'n ymwneud â hwyluso symudiad, parcio neu greu gofodau amgylcheddol o ansawdd da, wedi bod yn densiwn enbyd ers y 1960au.'

Mae'r dadleuon hyn yn adlewyrchu'r perthnasoedd grym sy'n rhan annatod o gynhyrchiad gofod ac, ar hyn o bryd, mae blaenoriaeth yn dal i gael ei roi i symud pobl a nwyddau dros fannau i gwrdd a chwarae (Russell *et al*., 2020; Wood *et al*., 2019). Yn gyffredinol, mae ymyriadau i leihau traffig sy'n symud ac wedi parcio ac adennill gofod ar gyfer chwarae ar strydoedd preswyl yn dibynnu ar alluogi pobl i wneud mwy o ddefnydd o ffurfiau eraill o deithio mwy llesol a thrafnidiaeth gyhoeddus sydd, yn ei dro, yn gofyn am newidiadau i seilwaith trafnidiaeth (Brand *et al*., 2020).

Mae cynyddu natur gerddadwy a seiclo cymdogaethau'n gwella canfyddiadau am ddiogelwch, yn lleihau gwrthdrawiadau difrifol rhwng pobl a cheir, yn rhyddhau gofod cyhoeddus o ganlyniad i lai o draffig a llai o geir wedi'u parcio, yn galluogi pobl i gymryd rhan mewn ffurfiau mwy llesol o deithio, yn lleihau llygredd, ac yn cynyddu cysylltiadau a chymdeithasgarwch, sydd i gyd yn well ar gyfer iechyd a lles pobl (Audrey a Batista-Ferrer, 2015; Hart a Parkhurst, 2011; Sefydliad Bernard van Leer, 2019). Mae nifer cynyddol o enghreifftiau rhyngwladol hirsefydlog o newidiadau radical a wnaethpwyd i seilwaith trafnidiaeth sy'n blaenoriaethu cerdded a seiclo dros geir preifat, a nodir rhai ohonynt isod. Mae'r rhain yn aml mewn dinasoedd ble mae newidiadau wedi'u gwneud mewn ymateb i bryderon sy'n gysylltiedig â thrwch mawr o draffig. Yn bwysig iawn, mae'r ymyriadau hyn yn aml yn dod â buddsoddiadau pellach mewn systemau trafnidiaeth gyhoeddus, gan ddatblygu rhwydweithiau trafnidiaeth cydgysylltiedig sy'n galluogi teithio lleol yn ogystal â theithio pellteroedd mwy gyda llai o ddibyniaeth ar geir. O ganlyniad, wrth ailddatblygu llwybrau a systemau trafnidiaeth, mae'n bwysig nid yn unig canolbwyntio ar y lleol iawn ond hefyd ystyried cysylltiadau ar draws gymdogaethau a rhwng gwahanol fathau o drafnidiaeth (Hart a Parkhurst, 2011) all, yn ei dro, ehangu gorwelion ar gyfer plant hŷn (Gill *et al*., 2019).

5.5.1 Newid trwy fudiadau cymdeithasol yn yr Iseldiroedd

Mae newidiadau effeithiol yn digwydd trwy brosesau cymhleth ac yn codi o ddigwyddiadau cydberthynol, ewyllys gwleidyddol, mudiadau cymdeithasol llwyddiannus, achub ar gyfleoedd, siawns a llawer mwy. Un enghraifft yw sut y gweithiodd gwrthdystiadau trefol a mudiadau cymdeithasol yn Yr Iseldiroedd, ochr yn ochr ag aelodau cefnogol o'r llywodraeth i leihau'n sylweddol reolaeth ceir, gan arwain at ddyfeisio tri syniad: y *woonerf* (a elwir yn aml yn Barthau Cartrefi yn y DU), cyfyngiadau ar geir mewn canolfannau busnes canolog roddodd flaenoriaeth i feicwyr a cherddwyr, a'r 'memoranda gwddf potel', dull i bobl adrodd am rwystrau i seiclo (Bruno *et al*., 2021). Yn Yr Iseldiroedd, fel yn y DU, daeth y cynnydd cyflym mewn perchenogaeth ceir yn y 1960au â chynnydd cyfatebol sydyn mewn damweiniau traffig yn cynnwys cerddwyr yn ogystal â beicwyr, ac yn enwedig plant. Tyfodd un o'r mudiadau gwrthdystio, sef Rhowch Derfyn ar Lofruddio Plant (*Stop de Kindermoord*), ar ôl teitl erthygl mewn papur newydd, o weithredu gan blant a thrigolion mewn cymdogaeth yn Amsterdam ddechreuodd adhawlio strydoedd fel mannau chwarae (Wright a Reardon, 2021). Fe wnaeth y mudiad hwn ddenu llawer oedd yn rhannu awydd cyffredin am ddinasoedd mwy diogel a mwy cyfannedd (Bertrand, 2022). Ochr yn ochr â hyn gwelwyd diwylliant cynyddol o gyfranogaeth ddemocrataidd a gwrth-arbenigedd, ble roedd grwpiau gweithredu nid yn unig yn protestio yn erbyn y twf mewn traffig modur ond yn defnyddio eu harbenigedd lleyg i awgrymu syniadau amgen (Dekker, 2022). Yn ogystal, datgelodd argyfwng olew y 1970au a'r prinder tanwydd dilynol nid yn unig sut allai bywyd yn y ddinas fod gyda llai o geir, ond hefyd pa mor fregus oedd y system drafnidiaeth seiliedig ar geir (Bertrand, 2022; Bruno, 2021). Mae'r digwyddiadau hyn yn cael y clod am arwain at newid sylweddol ym meddwl

y cyhoedd a'r meddylfryd gwleidyddol. Bron i 50 mlynedd yn ddiweddarach, yn cynnwys 25 mlynedd cychwynnol o arbrofi, mae traean o siwrneiau yn defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, traean yn cynnwys cerdded neu seiclo, a thraean yn defnyddio ceir, ac un o'r gwersi allweddol yw'r angen am rwydweithiau seiclo cydlynol sy'n cysylltu i amwynderau, gwasanaethau a gofodau allweddol, ac sy'n gwahanu beicwyr oddi wrth geir (Bertrand, 2022). Gall cyflwyniad isadeiledd o'r fath gael ei ystyried yn fwy na dim ond mater o ddyluniad ffisegol, ac adolygir pwysigrwydd pobl fel ysgogwyr yn adran 5.8.

Mae'r ymateb Iseldirol i beryglon cynyddol traffig yn y 1970au a amlinellir yma'n gwrthgyferbynnu'n llwyr gydag agweddau yn y DU tua'r un pryd, megis ymgyrch diogelwch ffyrdd 'un cam gwag' y 1980au. Fel yr awgryma Shaw *et al*. (2015, td. 68) 'dylai mesurau diogelwch ffyrdd ganolbwyntio ar ddileu perygl o amgylchedd y ffordd, nid tynnu'r plant oddi wrth y perygl'. Fodd bynnag, mae newidiadau mewn polisi cynllunio yn y DU[178] a diwygiadau diweddar i Reolau'r Ffordd Fawr (sy'n gymwys yng Nghymru, Lloegr a'r Alban) yn awgrymu y gallai agweddau'r cyhoedd ac ewyllys gwleidyddol fod yn symud yn raddol tuag at hierarchaeth trafnidiaeth sy'n fwy cynaliadwy.

5.5.2 Uwch-flociau Barcelona

Mae ailddatblygu trefol yn Barcelona, Sbaen dros y ddegawd ddiwethaf wedi pwysleisio cynaladwyedd a strategaethau gwyrdd (Frago a Graziano, 2021). Mae Barcelona, ar hyn o bryd, yn y broses o ad-drefniant radicalaidd seilwaith symudedd trefol a defnydd tir trwy ei rhaglen 'uwch-flociau' (*superillas*). Mewn dinas sydd wedi ei hadeiladu'n bennaf ar system grid, mae uwch-flociau yn gorchuddio ardal o oddeutu 400m^2 sy'n ymgorffori nifer o flociau llai o faint (gan amlaf naw mewn patrwm tri wrth dri), gan ailstrwythuro'r rhwydwaith ffyrdd arferol trwy ddargyfeirio traffig ceir a bysiau o amgylch strydoedd y terfyn allanol. Yna, caiff llwybrau mewnol yr uwch-flociau hyn eu cau i draffig modur a pharcio yn yr awyr agored (er dal yn hygyrch i draffig trigolion, a cherbydau'r gwasanaethau brys), gyda'r mwyafrif o le yn cael ei gadw ar gyfer cerddwyr a beicwyr (López *et al*., 2020; Zografos *et al*., 2020). Yn bwysig iawn, mae uwch-flociau yn cynrychioli math cymharol is-dechnoleg o fywyd trefol, yn cynnwys yn bennaf ddargyfeirio traffig, gan mai buddsoddiad cyfyngedig fydd ei angen mewn isadeiledd sefydlog a heb angen dymchwel adeiladau (López *et al*., 2020). Y bwriad yw adeiladu'r uwch-flociau hyn (cyfanswm o 503) ar draws pob ardal o'r ddinas, gydag wyth yn cael eu sefydlu ar adeg ysgrifennu'r adolygiad hwn (Frago a Graziano, 2021).

Tra bo'r cysyniad o uwch-flociau yn dyddio'n ôl lawer ymhellach, ac wedi ymddangos ar ffurfiau gwahanol mewn dinasoedd eraill (López *et al*., 2020), cynigwyd y rhaglen bresennol ym Marcelona gan Asiantaeth Ecoleg Drefol y ddinas yn 2014, dan arweiniad y biolegydd a'r seicolegydd Salvador Rueda oedd cyn hynny wedi amlinellu arddull ecosystem tuag at fywyd trefol (Frago a Graziano, 2021). Mae amcanion yr arddull hwn yn cynnwys cynyddu'r nifer a'r amrywiaeth o bobl sy'n defnyddio mannau cyhoeddus, gwella canfyddiadau am ddiogelwch (trwy ddefnydd parhaus o ofod cyhoeddus), ac ymestyn bywyd trefol trwy gydol y dydd, gyda'r nos ac i mewn i'r nos (Frago a Graziano, 2021). Mae'r rhaglen uwch-flociau wedi ei gwreiddio yn groyw yn ymrwymiad a chynllun gweithredu Barcelona i fynd i'r afael â newid hinsawdd (Frago a Graziano, 2021). Fodd bynnag, mae hefyd yn anelu i drawsnewid llawer o agweddau ar fywyd trefol trwy wella ansawdd aer, lleihau sŵn, gwella diogelwch cerddwyr, cefnogi ffurfiau mwy cynaliadwy o drafnidiaeth, galluogi gwyrddu amgylcheddau trefol, cynyddu'r defnydd o ofod cyhoeddus, a hwyluso cyfranogiad dinasyddion mewn prosesau cynllunio (Frago a Graziano, 2021; López *et al*., 2020).

Yn ganolog i'r cysyniad uwch-flociau mae hierarchaeth symudedd sy'n blaenoriaethu cerddwyr, yna beicwyr, wedi eu dilyn gan drafnidiaeth gyhoeddus a cheir (López *et al*., 2020). Mae'r ddinas yn anelu i leihau traffig ceir 21% a throsi llawer o'r 60% o ofod a feddiannir gan ddefnydd ceir ar hyn o bryd yn fannau ar gyfer hamdden ac adloniant, yn cynnwys meysydd chwarae plant (Zografos *et al*., 2020). Mae amcanestyniadau yn awgrymu y byddai hyd yn oed ostyngiad o 13% mewn traffig yn rhyddhau hyd at chwe miliwn metr sgwâr o ofod (López *et al*., 2020). Mae asesiadau effaith iechyd ar weithrediad uwch-flociau yn darogan hefyd arbedion economaidd sylweddol o

[178] Gweler adran 5.3.

ganlyniad i gynnydd mewn disgwyliad oes, gwell gweithgarwch corfforol, a lleihad cyffredinol yn y baich salwch ac afiechyd (López *et al*., 2020; Mueller *et al*., 2020). Fodd bynnag, byddai dosraniad teg o'r buddiannau hyn yn dibynnu ar ei weithrediad ar draws y ddinas gyfan (Mueller *et al*., 2020), yn ogystal â'r ailgynllunio cydamserol a buddsoddi mewn systemau trafnidiaeth gyhoeddus, sy'n angenrheidiol i leihau lefelau'r traffig sydd wedi ei wthio allan i'r ffyrdd o amgylch terfyn allanol yr uwch-flociau hyn (Frago a Graziano, 2021; López *et al*., 2020). Heb welliannau o'r fath i symudedd prifddinasol, mae risg y bydd uwch-flociau yn gwaethygu ansawdd bywyd ar gyfer y rheini sydd angen teithio'n bellach i'r gwaith (Frago a Graziano, 2021), sydd yn ei dro'n pwysleisio'r angen am gynllunio trafnidiaeth trwy'r gymdogaeth yn ogystal â thrwy'r ardal gyfan (López *et al*., 2020).

Tra bo llawer yn croesawu'r rhaglen uwch-flociau a'i bod wedi derbyn sylw brwdfrydig yn y cyfryngau yn lleol ac yn rhyngwladol, cafwyd gwrthwynebiad hefyd (López *et al*., 2020; Zografos *et al*., 2020). Er gwaetha'r ffaith bod yr argyfwng hinsawdd yn cynyddu'n gyflym y brys am drawsnewid trefol, mae Zografos *et al*. (2020, td. 1) yn canfod mai un o'r gyrwyr allweddol y tu hwnt i wrthwynebiad i brosiectau tebyg i uwch-flociau Barcelona yw'r 'frwydr wleidyddol bob dydd am awdurdod bwrdeistrefol', yn ogystal â dulliau sydd wedi hen galedu ac sydd wedi'u gwreiddio'n ddwfn tuag at ddatblygiad trefol gaiff eu gwarchod gan fuddiannau pwerus, sy'n cael eu cymhlethu'n aml gan bobl sy'n chwilio am enillion gwleidyddol tymor byr. Mae'r rhain yn cyfuno i greu pwysau i gwblhau prosiectau yn ystod tymor gwleidyddol penodol, ac yn ei gwneud yn anos i gael pleidiau gwleidyddol eraill, y maent efallai'n rhannu grym gyda nhw, i dderbyn cynlluniau (Zografos *et al*., 2020).

Tra bo llawer o drigolion o blaid yr adnewyddiad trefol hwn, ceir naratifau croes a gwrthwynebiad oddi wrth rai i'r hyn y maent yn ei weld fel gorfodiad bygythiol uwch-flociau. Mae hyn yn cynnwys beirniadaethau o fylchau yn y dull cynllunio democratig honedig, cwynion am gynnydd mewn amserau gyrru a lefelau traffig ar y prif ffyrdd o amgylch y blociau, yn ogystal â honiadau nad yw lefelau sŵn a llygredd wedi lleihau ond wedi ei symud i'r ymylon (Frago a Graziano, 2021; López *et al*., 2020); un broblem benodol yw'r diffyg manteision gweladwy ar gyfer y rheini sy'n byw y tu allan i'r blociau (López *et al*., 2020). Mae pryderon tebyg wedi eu mynegi ynghylch gweithrediad 'cymdogaethau traffig isel' yn y DU.[179] At hynny, mae Frago a Graziano (2021, td. 12-13) yn cynnig beirniadaethau am bolisi sy'n amlygu'r angen am fwy o ofodau cyhoeddus diogel ond yna'n tueddu i gefnogi 'ffurfiau newydd o breifateiddio gofod cyhoeddus', 'rhethreg diogelu cynyddol', a dyluniad cyfarwyddol gofod cyhoeddus (yn cynnwys ardaloedd chwarae dynodedig) all or-bennu swyddogaethau cymdeithasol gofodau, a thrwy hynny gyfyngu potensial gofodau cyhoeddus fel safleoedd posibiliadau. Maent hefyd yn mynegi pryderon ynghylch syniadau rhamantaidd am gymunedau cytûn, amlddiwylliannol (Frago a Graziano, 2021) yn ogystal â risgiau sy'n gysylltiedig â boneddigeiddio (López *et al*., 2020).

Mae angen i brosiectau trawsnewid trefol fel hyn lywio trwy heriau gwleidyddol-gymdeithasol a cheisio ffurfio clymbleidiau o amgylch gweledigaeth gyffredin (Zografos *et al*., 2020), gyda chydweithredu clós rhwng trigolion, cynllunwyr a thimau technegol sy'n allweddol i fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â chyfiawnder gofodol a chwalu mythau (López *et al*., 2020). At hynny, mae newidiadau radical yn cael eu gweithredu hefyd wrth i bobl fyw eu bywydau bob dydd a cheisio symud ymlaen gyda 'busnes fel arfer' (López *et al*., 2020). Mae'r heriau hyn yn amlygu hefyd bod hyn yn ymwneud cymaint â thrawsnewid cyfeiriad meddyliau ac y mae â newid yr isadeiledd trefol (López *et al*., 2020), gan unwaith eto bwysleisio'r angen am hwyluso ac ysgogi ochr yn ochr â gwaith peirianyddol.

Yn achos uwch-flociau Barcelona, mae gwrthwynebiad cryf ar y cychwyn a gwrthdaro cymharol dymor byr wedi tueddu i ildio i ymfodloni mwy tymor canolig a thymor hwy, wrth i fwy o bobl brofi buddiannau cymdeithasol trawsnewidiadau o'r fath, ac wrth i naratifau mwy cadarnhaol godi gan y rheini sydd â phrofiad uniongyrchol o'r newid (López *et al*., 2020; Zografos *et al*., 2020); er bod hyn yn ei dro'n amlygu efallai y bydd y rheini sydd heb brofiad uniongyrchol o'r buddiannau hyd yma yn fwy tebygol o fod ag amheuon (sy'n her o ystyried faint o amser a gymer i sicrhau trawsnewidiad o'r fath ar draws dinas gyfan). Mae hyn yn pwysleisio hefyd efallai y bydd angen

[179] Gweler adran 5.5.3.

dulliau gwleidyddol dewr i ymdopi gyda brwydrau am awdurdod yn y tymor byr er mwyn cyflawni uchelgeisiau o'r fath (Zografos *et al*., 2020), gyda López *et al*. (2020, td. 12) yn pwysleisio bod hwn yn 'fodel tymor hir sy'n cael ei droi'n realiti trwy weithrediad graddol a rennir trwy'r ddinas gyfan'.

5.5.3 Cymdogaethau traffig isel

Ceir elfennau tebyg rhwng y model uwch-flociau a chyflwyniad Cymdogaethau Traffig Isel (LTNs) yn y DU. Mae'r ddau'n ymwneud ag atebion is-dechnoleg i seilwaith a rheoli trafnidiaeth, a dargyfeirio traffig dibreswyl draw oddi wrth strydoedd preswyl. Mae LTNs yn seiliedig ar 'athreiddedd hidledig', neu hidlenni moddol (Laverty *et al*., 2021; Llywodraeth Cymru, 2021e). Weithiau, caiff y rhain eu gorfodi gan rwystrau ffisegol, ac mewn mannau eraill gan gamera (Goodman *et al*., 2021). Defnyddir rhwystrau ffisegol fel bolardiau a chafnau plannu i ddylunio 'mantais difodur' i'r amgylchedd adeiledig, gan roi rhyddid i gerddwyr ac (fel arfer) i feicwyr symud trwy'r rhwydwaith strydoedd sy'n bodoli eisoes, tra'n cyfyngu defnyddwyr ceir a'u dargyfeirio o amgylch ardaloedd preswyl (Finn, 2022; Hart a Parkhurst, 2011; Laverty *et al*., 2021; Llywodraeth Cymru, 2021e). Fel gydag uwch-flociau Barcelona, mae'r strydoedd preswyl hyn yn dal i fod yn agored i drigolion gyda'u ceir ond maent yn atal traffig trwodd, ac o ganlyniad wneud gofodau o fewn yr LTNs yn fwy diogel ac yn fwy dymunol ar gyfer defnydd gofod cyhoeddus eraill, yn cynnwys ffurfiau mwy llesol o deithio (Yr Adran Drafnidiaeth, 2021b). I drigolion, mae gan yr egwyddor o leihau traffig ar y ffordd ac ailbennu gofod ffyrdd ar gyfer cerdded a seiclo lefelau uchel o gefnogaeth (Yr Adran Drafnidiaeth, 2021b).

Yn y DU, mae'r mwyafrif o LTNs wedi eu cyflwyno mewn ardaloedd preswyl mewn dinasoedd a threfi mwy o faint (gyda dwyseddau uchel o bobl a cheir), fodd bynnag, gellid trosglwyddo'r technegau rheoli traffig cymharol syml hyn i ystod eang o gyd-destunau yn cynnwys aneddiadau mwy gwledig (Llywodraeth Cymru, 2021e). Adeiladwyd nifer o LTNs ar draws y DU, yn enwedig yn Llundain, trwy gyllid teithio llesol brys COVID-19 (Aldred a Goodman, 2020; Aldred *et al*., 2021; Finn, 2022). Fel yr uwch-flociau, ystyrir bod cyfranogiad trigolion a pherchenogion busnesau lleol yn hanfodol ar bob cam o'r broses gynllunio a gweithredu (Llywodraeth Cymru, 2021e). Anogir LTNs dros dro ac arbrofol hefyd, i dreialu a monitro effeithiau cyn adeiladu strwythur mwy parhaol, gan helpu i leddfu pryderon yn lleol, rhoi amser i bobl ymaddasu i'r cynllun, yn ogystal ag addasu cynlluniau (London Cycling Campaign a Living Streets, 2018; Llywodraeth Cymru, 2021e). Un feirniadaeth o LTNs yw eu bod yn aml yn cael eu cyflwyno mewn ardaloedd cefnog ac o ganlyniad o fudd i bobl gyfoethocach. Fodd bynnag, canfu astudiaeth gan Aldred *et al*. (2021) o LTNs newydd a gyflwynwyd yn ystod mesurau arbennig y pandemig COVID-19 bod y rheini oedd yn byw yn y chwarter mwyaf difreintiedig o Ardaloedd Cynnyrch ddwywaith a hanner yn fwy tebygol o fyw mewn LTN na'r rheini yn y chwarter lleiaf difreintiedig, a bod rhanbarthau unigol yn blaenoriaethu eu hardaloedd mwy difreintiedig. Gallai hyn fod yn rhannol oherwydd y gallai fod yn haws gweithredu LTNs mewn ardaloedd mwy difreintiedig gyda lefel perchenogaeth ceir is.

Mae Waltham Forest yn Llundain yn ardal o LTNs hirsefydlog. Yma, mae astudiaethau wedi canfod ystod o fuddiannau'n gysylltiedig â byw mewn LTN ac wedi helpu i chwalu rhai o'r mythau sy'n gysylltiedig â nhw. Mae hyn yn cynnwys tueddiad cyson tuag at weld pobl sy'n byw mewn LTNs yn llai tebygol o fod yn berchen ar gar,[180] gan ostwng cymaint ag 20% dros gyfnod o dair blynedd (Aldred a Goodman, 2020). Mae hyn yn gysylltiedig â dirywiad triphlyg yn y nifer o anafiadau a gafwyd ar ffyrdd o fewn LTNs, gyda dim tystiolaeth o raddfeydd uwch ar ffyrdd ffiniol (Laverty *et al*., 2021), yn ogystal â dim newid mewn amserau ymateb ar gyfer cerbydau brys, gydag oedi sy'n gysylltiedig â mesurau gostegu traffig yn cael eu gwrthbwyso gan amser a arbedir am resymau eraill, yn enwedig ostyngiad mewn traffig (Goodman *et al*., 2021). Er y gallai gymryd misoedd i batrymau traffic setlo, ac y gallai rhai amserau gyrru gynyddu, adroddir hefyd bod oddeutu 15% o draffig dadleoledig wedi diflannu oherwydd bod llai o siwrneiau'n cael eu gwneud mewn ceir a newidiadau yn y llwybrau a gymerir (Huseyin, 2019; London Cycling Campaign a Living Streets, 2018).

[180] Yn bwysig iawn, canolbwyntiodd astudiaeth Aldred a Goodman (2020) ar drigolion oedd yn byw yno eisoes, gan eithrio'r rheini oedd efallai wedi symud i'r ardal oherwydd eu bod eisiau ffordd o fyw oedd yn dibynnu llai ar gar.

Mae Waltham Forest yn rhan hefyd o ardal ehangach a adnabyddir yn lleol fel Holand Fach, diolch i raglen teithio llesol £100 miliwn, a ariennir trwy fenter strydoedd iach Trafnidiaeth Llundain, sydd wedi ei rhoi ar waith ers 2014 (Aldred a Goodman, 2020). Mae Holand Fach yn enghraifft o gynllunio isadeiledd cymdogaeth sy'n cwmpasu 'ardal ofodol ddigon bychan fel y gellir creu rhwydwaith dwys o strydoedd a gofodau diogel ac integredig' (Mansfield a Couve, 2020, td. 35). Mae'r rhaglen hon wedi cynnwys ystod o ymyriadau amgylchedd adeiledig yn cynnwys 22 cilomedr o lonydd beiciau, deugain o hidlenni moddol, cau dwy stryd a phymtheg parc pafin, gyda chynlluniau rheoli a chynnal a chadw tymor hir yn eu lle (Mansfield a Couve, 2020). Mae'r newidiadau isadeiledd hyn wedi eu cyfannu gan ymdrechion i annog grwpiau penodol o bobl i ddechrau seiclo, cau ffyrdd rhwng amserau penodol yn ystod y dydd, a 'bod yn llawdrwm' ar barcio cymudwyr (Huseyin, 2019). Yn ôl y Dirprwy Arweinydd a'r Aelod Cabinet dros Drafnidiaeth yn Waltham Forest, mae llwyddiant wedi dod hefyd o ehangu'r ffocws cychwynnol ar seiclo, i dalu mwy o sylw i gerddwyr a ffyrdd eraill y gallai plant symud o gwmpas, fel sgwtio (Huseyin, 2019). Yn arwyddocaol iawn, er gwaethaf gwrthwynebiad cryf oddi wrth leiafrif huawdl, yn cynnwys heriau gwleidyddol a chyfreithiol aflwyddiannus, mae'r rhaglen wedi cynyddu rhyddid plant i symud, yn ogystal â graddfeydd teithio llesol, a'r nifer o blant sy'n seiclo i'r ysgol (Aldred *et al*., 2019; Huseyin, 2019).

5.5.4 Strydoedd chwarae[181]

Mae'r stryd wedi bod yn ofod y mae dadlau yn ei gylch ar gyfer chwarae plant erioed, yn enwedig i blant dosbarth gweithiol. Yn nyddiau cynnar trefoli, cafodd ei hystyried yn aml fel safle o berygl moesol; yn hwyrach, cafodd y peryglon eu hehangu i draffig modur. Roedd dyddiau cynnar y mudiad meysydd chwarae yn y DU ac mewn mannau eraill yn rhannol er mwyn tynnu plant o'r strydoedd ble roedd pobl yn ystyried eu bod mewn perygl ac yn gwneud rhyw ddrygioni (Brehony, 2003; Hart, 2002). Er gwaetha'r pryderon hyn, mae'r stryd wedi bod yn le i chwarae ar gyfer llawer o blant. Fodd bynnag, mae amodau cyfoes (traffig yn bennaf, wedi parcio ac yn symud) yn golygu nad yw chwarae'r tu allan mor gyffredin ac yr arferai fod, er bod plant yn dal i chwarae'r tu allan ble mae amodau'n cefnogi hynny (Russell *et al*., 2020).

Arweiniodd y cynnydd mawr mewn traffig a niferoedd y plant a anafwyd neu a laddwyd gan geir o'r 1920au ymlaen at gyflwyno strydoedd chwarae dynodedig. Mae'n ddiddorol nodi, o ystyried yr adfywiad presennol mewn gweithredu ymhlith rhieni lleol, y daeth y rhain i fodolaeth trwy 'ymyrraeth fiwrocrataidd o'r top i lawr ond hefyd warchodaeth radicalaidd ffyrnig o ofod domestig yr ymgyrchodd mamau dosbarth gweithiol drosto' (Ferguson, 2019, td. 21). Cyhoeddwyd y ddeddfwriaeth strydoedd chwarae gyntaf yn 1938, wedi nifer o fentrau lleol, gyda strydoedd chwarae'n rhedeg tan y 1970au, pan arweiniodd pŵer cynyddol buddiannau busnes a pherchenogion ceir dros famau lleol at eu tranc yn y pen draw (Cowman, 2017).

Yn y cyfnod ers hynny, mae rhwystrau i blant yn chwarae ar y strydoedd wedi cynyddu:

> 'Yn gryno, ers 1980, mae perchenogaeth ceir a thrwch traffig ill dau wedi mwy na dyblu … ac mae strydoedd preswyl wedi cael eu rheoli gymaint gan geir, yn ffisegol ac yn seicolegol, fel bod pobl – a phlant yn enwedig – wedi eu gwthio allan o'r gofod … Rydym yn gwybod mai perygl traffig gwirioneddol, ac nid "ofn dieithriaid" dychmygol sy'n brif bryder i rieni …, yn groes i'r hyn mae'r cyfryngau am inni ei gredu' (Ferguson, 2019, td. 22).

Dros y blynyddoedd diwethaf, bu twf mewn prosiectau sydd wedi'u hanelu at adennill strydoedd ar gyfer chwarae plant, trwy dirlunio ffyrdd, prosiectau chwarae stryd, rhodwyr chwarae, a gweithredu gan drigolion lleol. Mae'r syniadau yma'n gamau tuag at ddatrysiadau mwy cynaliadwy, ac, yn ôl pôl piniwn yn 2019 a gomisiynwyd gan Living Streets, mae llawer o waith i'w wneud eto. Mae'r nifer o blant sy'n chwarae allan ar y stryd wedi gostwng

[181] Mae rhai rhannau o'r adran hon wedi eu hatgynhyrchu o Russell *et al.* (2020) gyda diwygiadau bychain.

ymhellach dros y degawd diwethaf (cyfnod pryd gwnaethpwyd nifer o ymyriadau i fynd i'r afael â'r sefyllfa), ac roedd bron i dri chwarter rhieni plant pedair i un ar ddeg oed yn teimlo bod traffig wedi cynyddu yn eu strydoedd (Living Streets, 2019).

Yn fyd-eang, bellach mae llawer o fentrau sy'n cefnogi cau ffyrdd dros dro ar strydoedd preswyl er mwyn i blant allu chwarae, yn cynnwys yng Nghanada, UDA, Awstralia a llawer o wledydd Ewrop (Umstattd Meyer *et al*., 2019). Mae gan Wlad Belg er enghraifft, hanes maith o ddarpariaeth chwarae stryd er ar fodel gwahanol i'r un a welir gan amlaf yn y DU. Fel arfer, yn weithredol yn ystod gwyliau'r ysgol, weithiau am un diwrnod yr wythnos, weithiau am saith diwrnod o'r bron, ac am gyfnodau ychydig yn hwy, er enghraifft yn Ghent, maent yn rhedeg o 2pm tan 7pm am fwyafswm o 14 diwrnod yn ystod gwyliau'r haf (D'Haese *et al*., 2015; Gill, 2019). Yn Quebec, Canada, cwynodd tad o Beloeil, un o faestrefi Montreal, yr oedd ei fab wedi derbyn ticed gan yr heddlu am chwarae hoci stryd a thorri deddfau lleol gwrth-sŵn, wrth un o'r cynghorwyr, yr oedd yntau ag atgofion annwyl o'i ddyddiau ei hun yn chwarae hoci stryd. Wedi cytuno nad oedd hyn yn iawn, fe gychwynnodd y ddau brosiect 'yn fy stryd, ni'n chwarae' (*dans ma rue, on joue*) gan ddechrau trwy ddiwygio deddfau lleol gwrth-niwsans lleol i ganiatáu ar gyfer chwarae rhydd yn y stryd. Yn 2017, mabwysiadodd Cynulliad Cenedlaethol Quebec ddeddf yn caniatáu mwy o annibyniaeth i fwrdeistrefi, yn cynnwys 'yr hawl i ganiatáu chwarae rhydd yn y strydoedd' (Peritz, 2019). Erbyn 2019, roedd 48 o strydoedd preswyl wedi'u dynodi'n barthau chwarae rhydd, gyda therfynau cyflymder 30cya ac arwyddion yn gofyn i yrwyr arafu ac yn nodi y caniateir chwarae rhydd rhwng 7am a 9pm.

Cefnogir strydoedd chwarae yn y DU gan Playing Out, a ddisgrifir ar eu gwefan fel 'mudiad a arweinir gan rieni a thrigolion sy'n adfer rhyddid plant i chwarae allan yn y strydoedd a'r gofodau ble maent yn byw' (Playing Out, d.d.). Sefydlwyd Playing Out yn 2009 gan ddwy fam oedd yn gwybod dim am hanes blaenorol strydoedd chwarae ond oedd yn pryderu am ddiffyg cyfleoedd eu plant nhw i chwarae'r tu allan fel yr oedden nhw'n arfer gwneud. Fe gychwynnon nhw gyda sesiwn arbrofol ar eu stryd eu hunain, wedi derbyn caniatâd gan yr awdurdod lleol a chefnogaeth gan eu cymdogion.

'Roedd y sesiwn gyntaf yn agoriad llygad. O gael y cyfle i chwarae'n ddiogel y tu allan i'w drws blaen eu hunain, heb unrhyw "weithgareddau" wedi'u darparu, daeth y plant allan mewn niferoedd rhyfeddol … a chwarae'n fwy bywiog a gorfoleddus nag oeddem wedi ei ystyried yn bosibl. Yn ogystal, daeth oedolion o bob oed allan i gymdeithasu a hel atgofion am eu plentyndod eu hunain. Roeddem yn gwybod – a chytunodd eraill – ei bod yn werth bwrw ymlaen â'r syniad hwn' (Ferguson, 2019, td. 24).

O'r sesiwn cyntaf hwn, tyfodd y mudiad yn raddol, gyda chynlluniau peilot ar chwe stryd arall ym Mryste i ddechrau, ac yna, gyda diddordeb cynyddol cynghorwyr, weithio gyda'r awdurdod lleol i sefydlu Gorchmynion Chwarae Stryd Dros Dro (TSPOs). Caniataodd y TSPOs hyn i drigolion ymgeisio am gau stryd dros dro am flwyddyn gron ar gyfer sesiynau rheolaidd (hyd at unwaith yr wythnos, ond mae'r mwyafrif o strydoedd chwarae'n gweithredu unwaith y mis). Tra roedd Strydoedd Chwarae'r 1930au i'r 1970au'n gweithredu'r rhan fwyaf o ddyddiau ar adegau penodol ac heb eu goruchwylio, mae sesiynau chwarae stryd cyfoes yn cael eu rhaglennu ar ddyddiau ac amserau penodol a'u stiwardio ger pob pwynt y caeir y ffordd, fel arfer gan drigolion ond nid bob tro, i un ai ddargyfeirio neu hebrwng traffig. Mae rhieni'n gyfrifol am eu plant eu hunain. Yn aml, bydd cymdogion yn dod allan i'r stryd i sgwrsio, gan greu cysylltiadau.

Tyfodd y syniad a'r nifer o strydoedd yn gyson, ac yn 2011, ffurfiwyd Cwmni Buddiannau Cymunedol Playing Out i gefnogi a hybu'r mudiad. Bellach mae gan y wefan wybodaeth glir, blog ac adnoddau i gefnogi eraill i sefydlu strydoedd chwarae yn eu hardaloedd. Roedd Playing Out yn bartner allweddol mewn Prosiect Chwarae Stryd a arianwyd gan Yr Adran Iechyd a'i arwain gan Play England, a redodd o 2013 i 2016. Ar ddiwedd y prosiect hwn, roedd dros 400 o gymunedau'n cynnal sesiynau chwarae stryd rheolaidd (Playing Out, d.d.).

Mae ymchwil, yn enwedig y gwaith a gynhaliwyd gan Brifysgol Bryste ar gyfer y Prosiect Chwarae Stryd uchod (Page *et al*., 2017),[182] wedi dangos llawer o fuddiannau'r sesiynau, yn cynnwys gwella iechyd a lles plant trwy gynnydd mewn gweithgarwch corfforol, cymdeithasu a dysgu sgiliau newydd megis marchogaeth beic; cymunedau cryfach ac ymdeimlad o berthyn trwy ymgysylltu yn y sesiynau a chwrdd â chymdogion; dinasyddiaeth weithredol trwy ymgysylltiad trigolion; a newid tymor hwy mewn diwylliant megis cynnydd mewn straeon am blant yn galw am ei gilydd a bod allan ar y stryd. Caiff y buddiannau hyn eu hadleisio'n sylweddol mewn adolygiad ehangach o astudiaethau ar strydoedd chwarae (Umstattd Meyer *et al*., 2019).

Efallai mai un o ddeilliannau pwysicaf mudiad cynyddol yr ymgyrch, casglu tystiolaeth, hyrwyddo da, diddordeb mawr y cyfryngau a lobïo'n genedlaethol, uwchlaw'r nifer fawr o gynghorau ar draws y DU a fabwysiadodd bolisi chwarae stryd, yw bod llywodraeth y DU yn 2019 wedi cyhoeddi cyfarwyddyd i gynghorau Lloegr ar gau strydoedd i gefnogi plant i chwarae'r tu allan (Ferguson, 2019; Russell *et al*., 2020; Yr Adran Drafnidiaeth, 2019a).
Ar adeg ysgrifennu'r adolygiad hwn, amcangyfrifodd Playing Out:

'• Bod dros 1,300 o gymunedau stryd wedi "chwarae'r tu allan" mewn 100+ o ardaloedd gwahanol awdurdodau lleol ar hyd a lled y DU
- Mae'r mwyafrif o'r strydoedd hyn yn cynnal o leiaf 12 sesiwn y flwyddyn
- Mae tua 40,170 o blant ac 20,085 o oedolion wedi cyfranogi'n uniongyrchol ar eu stryd
- Mae 92 o gynghorau bellach yn cefnogi'r model chwarae allan yn weithredol ac mae gan nifer bolisïau chwarae stryd penodol yn eu lle' (Playing Out, 2022).

Mae arolwg trigolion Strydoedd Chwarae 2021 (Playing Out, 2021) yn parhau i ddangos y buddiannau i weithgarwch a llythrennedd corfforol plant, gan gefnogi iechyd meddwl a rhyngweithio cymdeithasol a hyder plant, yn enwedig wedi difrod y cyfnodau clo a'r cyfyngiadau mewn ymateb i'r pandemig COVID-19. Yn ogystal, mae strydoedd chwarae'n creu cysylltiadau cymunedol ac ymdeimlad o berthyn a chefnogaeth. Roedd y bobl hynny oedd wedi rhedeg strydoedd chwarae cyn y cyfnodau clo yn teimlo eu bod wedi cyfrannu'n gadarnhaol at sut brofodd trigolion ar y strydoedd hynny'r cyfnodau clo. Roedd cynnal sesiynau chwarae stryd wedi arwain at nifer o strydoedd yn ymgyrchu am newidiadau mwy parhaol i'r stryd megis terfyn cyflymder 20mya, croesfannau sebra a pharciau bach (Playing Out, 2021). Yn ogystal, gweithiodd Playing Out gyda Chwarae Cymru i ddatblygu adnoddau ar gyfer trigolion, awdurdodau lleol a phartneriaid yng Nghymru.

Strydoedd Chwarae Hackney

Gan gychwyn yn 2012, gweithiodd Cyngor Hackney yn Llundain mewn partneriaeth gyda Chymdeithas Chwarae Hackney a thrigolion lleol i ddarparu cyllid yn ogystal â chefnogaeth i'r rheini oedd am sefydlu prosiectau strydoedd chwarae, yn cynnwys trwy gyflogi cydlynydd strydoedd chwarae. Bellach, mae mwy na 60 o brosiectau strydoedd chwarae ar draws y fwrdeistref (Bwrdeistref Hackney, Llundain, 2022a). Mae tri model o gefnogi strydoedd chwarae wedi'u datblygu: model strydoedd preswyl (sy'n debyg i'r model Playing Out), model stryd ysgol a model ystadau tai (ceir mwy o fanylion isod). Canfu gwerthusiad wedi blwyddyn (Gill, 2015a) bod cau stryd yn cael fawr ddim effaith ar draffig gyda, ar gyfartaledd, naw cerbyd yn cael eu dargyfeirio neu eu hebrwng trwy'r stryd yn ystod bob sesiwn. Yn ogystal, canfu'r gwerthusiad gynnydd sylweddol yng ngweithgarwch corfforol y rheini oedd yn mynychu prosiectau strydoedd chwarae a bod pobl yn dod i adnabod ei gilydd ar y stryd yn

[182] Roedd yr ymchwil yma'n rhan o Brosiect Chwarae Stryd ehangach a arianwyd gan Yr Adran Iechyd ac a arweiniwyd gan Play England mewn partneriaeth gyda Playing Out, London Play, Cymdeithas Chwarae Hackney, Cymdeithas Chwarae Haringey, House of Objects, Rhwydwaith Chwarae Leeds a Nottingham Playworks, a gynhaliwyd o 2013 tan 2016.

cynyddu'r tebygolrwydd y byddai plant yn cael caniatâd i chwarae'r tu allan hyd yn oed pan nad oedd sesiwn stryd chwarae, a nodweddir yn y datganiad hwn gan un o'r trigolion, 'Rydw i'n adnabod bron iawn bawb ar y ffordd bellach. Dydi o ddim yn teimlo fel lle mor ddychrynllyd, ac rydw i'n hapusach i adael i fy mhlant fynd allan i chwarae neu i alw ar eu ffrindiau' (Gill, 2015a, td. 13). Yn ogystal, roedd y prosiect wedi helpu i 'ledaenu'r defnydd o strydoedd chwarae y tu hwnt i'r patrwm cychwynnol o ardaloedd mwy cefnog Hackney i gyrraedd demograffeg ehangach, yn cynnwys ardaloedd difreintiedig' (Gill, 2015a, td. 3).

Er hynny, canfu Gill (2018b) bod strydoedd chwarae'n haws i'w sefydlu a'u cynnal mewn strydoedd traddodiadol ac yn eu ffurf fel strydoedd ysgol (gaiff eu rhedeg gan staff ysgol a rhieni)[183] nag oeddent ar ystadau tai dwysedd uwch, er gwaethaf lefel uchel o gefnogaeth i'r syniad ymhlith trigolion. Mae'r model stryd chwarae clasurol, a ddyluniwyd ar gyfer strydoedd traddodiadol, yn peri heriau i ystadau tai o ran ennill cefnogaeth gan nifer sylweddol fwy o drigolion a hefyd o ran canfod safleoedd addas ar gyfer y sesiynau. Cynigodd yr adroddiad ddau argymhelliad. Y cyntaf oedd y dylai Cymdeithas Chwarae Hackney sefydlu prosiect newydd fyddai'n edrych yn benodol ar addasu'r model ar gyfer ystadau dwysedd uchel. Yr ail oedd 'y dylai cyfleoedd chwarae plant fod yn rhan bwysig o'r briff dylunio pan mae ystadau'n cael eu hail-ddatblygu a'u hail-ddylunio' (Gill, 2018b, td. 19).

Yn fwy cyffredinol, mae cefnogi strydoedd chwarae mewn ardaloedd difreintiedig yn peri heriau ychwanegol, yn cynnwys ennill cefnogaeth gan drigolion, y cyfyngiadau ar amser y gall trigolion mewn ardaloedd o'r fath ei gynnig, ymdeimlad o lai o allu a hyder na'u cymheiriaid dosbarth canol yn ogystal â materion sy'n ymwneud ag amrywiaeth ieithyddol yn dylanwadu ar hyder wrth ymwneud â systemau biwrocrataidd ble mai'r Saesneg yw'r iaith gyntaf gan amlaf, cymhlethdod patrwm strydoedd mewn cymdogaethau a nifer y trigolion fydd angen eu cydlynu er mwyn derbyn cydweithrediad (Gill, 2017b).

Prosiect Galluogi Strydoedd Chwarae Leeds

Gan gydnabod bod angen cefnogaeth ychwanegol i alluogi strydoedd chwarae mewn ardaloedd difreintiedig, anelodd Prosiect Galluogi Strydoedd Chwarae Leeds i weithio gyda chwe ardal flaenoriaeth ddynodedig, gan ehangu ar gynllun strydoedd chwarae Cyngor y Ddinas a lansiwyd yn 2014 a chyfrannu at waith Leeds ar ddod yn ddinas sy'n dda i blant (Stenning, 2023; Tawil *et al*., 2023). Er gwaetha'r heriau a wynebwyd, trefnwyd 25 o sesiynau chwarae stryd, gan ddenu cannoedd o blant a theuluoedd. Cynhaliwyd rhai sesiynau ar strydoedd preswyl oedd wedi'u cau'n ffurfiol i draffig dros gyfnod y sesiwn, tra trefnwyd eraill mewn gofodau anffurfiol cyfagos megis meysydd parcio a gofodau gwyrdd.

Roedd y rhwystrau a wynebwyd gan drefnwyr cymunedol yn cynnwys cwestiynau ynghylch cyfrifoldeb (yn gyfreithiol ac am ddelio gyda materion yn ymwneud â diogelwch ac ymddygiad gwrthgymdeithasol); pryderon os byddai cymdogion a sefydliadau lleol yn derbyn plant yn chwarae yn y stryd; anghydfodau rhwng trigolion; heriau byw a gweithredu mewn ardaloedd ble roedd arferion llawn risg a gwrthgymdeithasol yn gyffredin (yn cynnwys delio cyffuriau, gwaith rhyw, ceir yn goryrru); heriau bob dydd amddifadedd economaidd-gymdeithasol; gwahaniaethau ieithyddol a diwylliannol; pryderon ynghylch capasiti, gallu a chyfalaf cymdeithasol trigolion i dderbyn cyfrifoldeb a threfnu'r sesiwn (Stenning, 2023; Tawil *et al*., 2023). Gellid lliniaru'r heriau hyn weithiau trwy gyfranogiad mudiadau cymunedol (yn enwedig o ran cael eu gweld yn cymryd yr awenau wrth drefnu'r sesiynau) a mynd ati'n weithredol i godi pontydd a chreu rhwydweithiau cymdeithasol, weithiau trwy'r sesiynau chwarae stryd eu hunain (Stenning, 2023). O ran cynaladwyedd, argymhellodd yr ymchwil:

[183] Gweler adran 5.5.5.

‘• Rwydwaith wedi ei ariannu o unigolion profiadol (yn y cyngor neu mewn sefydliadau cymunedol lleol) i gefnogi a galluogi trigolion-trefnwyr wrth iddynt sefydlu a gweithio i gynnal strydoedd chwarae (yn cynnwys llywio trwy anghydfodau a negodi gwahaniaethau diwylliannol);

- Rhwydwaith cefnogi cymheiriaid, ar Facebook neu drwy WhatsApp, i drigolion-trefnwyr ddewis i ymuno ag e i rannu pryderon, profiadau a syniadau, yn ogystal ag unrhyw rwydweithiau anffurfiol a sefydlir gan drigolion-trefnwyr unigol;
- Gweithdrefnau llyfn a chyflym ar gyfer prosesu ceisiadau – mae oedi’n cynyddu rhwystrau ar gyfer rhieni prysur, sydd â digon i boeni yn ei gylch ac yn cynyddu pryderon am eu gallu i reoli traffig ar y stryd’ (Stenning, 2023, td. 36).

5.5.5 Strydoedd ysgol

Mae strydoedd ysgol dynodedig yn cyfyngu traffig modur y tu allan i gatiau ysgolion cynradd ar amserau gollwng a chodi plant. Ymddangosodd y strydoedd ysgol cyntaf yn Yr Eidal yn y 1990au, gan ymledu’n araf i Wlad Belg a gwledydd Ewropeaidd eraill a Gogledd America, gan gynyddu’n sylweddol yn ystod y pandemig COVID-19. Sefydlwyd stryd ysgol gyntaf y DU yn Nwyrain Lothian yn 2012 (Clarke, 2022). Heddiw, mae’r nifer fwyaf o bell ffordd o strydoedd ysgol yn Llundain (Clarke, 2022). Yma, lansiwyd y stryd ysgol gyntaf yn Camden yn 2017, ac erbyn 2019 roedd 90 ar draws 20 o fwrdeistrefi Llundain. Yn ystod y pandemig COVID-19, anogwyd awdurdodau lleol i gyflwyno mesurau i gefnogi teithio llesol, gan arwain at gynnydd aruthrol yn y nifer o strydoedd ysgol, sydd bellach yn gyfanswm o 511 yn Llundain (bron i chwarter o’r holl ysgolion cynradd a ariennir gan y wladwriaeth), gyda 80 arall yn yr arfaeth ar gyfer 2022/2023 (Maer Llundain, 2022).

Mae gyrwyr allweddol ar gyfer strydoedd ysgol yn cynnwys gwella diogelwch, gwella ansawdd aer, cynyddu teithio llesol, annog symudedd annibynnol, meithrin cysylltiadau cymunedol a chymdeithasgarwch a lleihau tagfeydd traffig (8 80 Cities, 2022), gan arwain at iddynt gael eu disgrifio fel ‘y syniad cywir ar yr adeg gywir’ (Clarke, 2022, td. 24). Mewn adolygiad o’r llenyddiaeth ar effaith strydoedd ysgol yn y DU a Fflandrys, canfu Davis (2020) dystiolaeth cryfder canolig am ostyngiad ym mhob achos o drwch traffig, yn y stryd ysgol yn ogystal â strydoedd cyfagos; tystiolaeth cryfder canolig bod teithio llesol wedi cynyddu; tystiolaeth cryfder canolig bod cefnogaeth gref i strydoedd ysgol, sy’n cynyddu wedi cyfnod prawf; a thystiolaeth gref a chyson nad yw dadleoliad traffig yn achosi trafferthion diogelwch ffyrdd sylweddol ar strydoedd cyfagos, gan gofio ystyried mesurau lliniaru llwyddiannus.

Un cymhelliad mawr ar gyfer y fenter yn Llundain oedd yr angen i dorri llygredd aer, ac yn benodol nitrogen deuocsid (NO_2), oedd yn neilltuol uchel y tu allan i ysgolion ar amser gollwng a chodi plant, gan gofio yn Llundain bod gyrru’r plant i’r ysgol ac oddi yno yn gyfrifol am oddeutu chwarter y traffig cerbydau yn yr oriau prysuraf (Thomas *et al*., 2022). Canfu astudiaeth a gomisiynwyd gan Awdurdod Llundain Fwyaf (GLA) (Gellatly a Marner, 2021) bod lefelau nitrogen deuocsid wedi disgyn 23% mewn strydoedd ysgol oedd yn cymryd rhan yn y prosiect yn ystod amser gollwng plant yn y bore. Yn yr un modd, canfu gwerthusiad o brosiect peilot strydoedd ysgol Hackney ostyngiad o 75% mewn allyriadau egsôst (Maer Llundain, 2022). O ran dosraniad strydoedd ysgol yn Llundain, mae Thomas *et al*. (2022) yn dadlau y dylid blaenoriaethu ysgolion sydd â lefelau uchel o lygredd aer, goruchafiaeth ceir, amddifadedd a phoblogaethau sydd ddim yn wyn. Canfuwyd darlun cymhleth o ddosraniad, gan fod strydoedd ysgol yn tueddu tuag at ysgolion difreintiedig (a fesurir gan y nifer o giniawau ysgol am ddim), ond nid mewn ardaloedd mwy difreintiedig. Roedd strydoedd ysgol heb gynrychiolaeth ddigonol mewn ysgolion gyda’r lefelau uchaf o draffig ac felly o lygredd, yn rhannol efallai oherwydd yr anawsterau o’u gweithredu ar fwy o briffyrdd. O’r safbwynt hwn, nid yw strydoedd ysgol yn mynd i’r afael ag annhegwch trafnidiaeth yn ddigonol.

Ym mis Hydref 2022, cyhoeddodd Maer Llundain £69m o gyllid ychwanegol er mwyn i fwrdeistrefi Llundain gyflwyno mwy o strydoedd ysgol i fynd i’r afael â llygredd aer a pheryglon eraill a achosir gan draffig ac i annog

teithio llesol i'r ysgol (Eichler, 2022). Er hyn, mae maer bwrdeistref Tower Hamlets yn Llundain, oedd wedi addo yn ei faniffesto i ail-agor ffyrdd, yn caniatáu i Orchmynion Traffig Arbrofol wnaeth helpu i greu strydoedd ysgol (a gyflwynwyd gan y weinyddiaeth flaenorol) i fynd yn ddi-rym. Ar un stryd ysgol, oedd hefyd yn cynnwys man chwarae bychan a ariannwyd yn rhannol gan drigolion lleol, cynhaliodd plant a thrigolion wrthdystiad yn erbyn chwalu'r rhwystrau a'r man chwarae, gan ddringo ar y ffensys i atal gweithwyr rhag eu tynnu i lawr ac ymgasglu y tu allan i'r ysgol y bore canlynol gyda phlacardiau gyda negeseuon fel 'plant cyn ceir' a 'strydoedd mwy diogel i blant' arnynt (Muir, 2022; Grant, 2022).

5.6 Gwyrddu'r amgylchedd adeiledig

'Mae profiad byw'r cyfnod clo wedi amlygu buddiannau gwyrddni trefol ar gyfer lles, iechyd ac ansawdd a ffyniant lle yn gyffredinol … Disgrifiodd nifer o astudiaethau achos y comisiwn hwn fan gwyrdd lleol fel "achubiaeth" i'r gymuned yn ystod y cyfnodau clo, fel man diogel i ddod ynghyd, i ymarfer corff ac i chwarae. Y cyfle uniongyrchol yn awr yw cynyddu gwyrddni "ychydig bach ac yn aml", y coed ar strydoedd neu blannu lefel isel sy'n aml iawn yn cael y budd mwyaf mesuradwy ar iechyd a lles trigolion oherwydd bod pobl yn dod ar ei draws amlaf' (Create Streets Foundation, 2021, td. 42).

Un enghraifft fechan o'r gwyrddni 'ychydig bach ac yn aml' a awgrymir yn y dyfyniad hwn yw plannu coed ar strydoedd. Canfuwyd bod coed ar strydoedd yn gwella ansawdd yr aer, yn cynyddu ymdeimlad pobl o les ac yn gostwng cyflymder ceir, er bod cydberthynas gref rhwng frigdwf isel (fel arwydd o amddifadedd amgylcheddol) ac amddifadedd cymdeithasol (Create Streets Foundation, 2021; Trees for Cities, 2021). Ers 2008, mae cynllun 'Plant!' Llywodraeth Cymru wedi plannu coeden ar gyfer pob babi a aned neu a fabwysiadwyd, ac ers 2014 mae hefyd wedi gweithio gyda'r elusen Maint Cymru i blannu coeden yn Mbale, Uganda (Cyfoeth Naturiol Cymru, 2022).

Mae ymyriadau gwyrddu trefol yn cael eu defnyddio'n fyd-eang fwyfwy i fynd i'r afael ag ystod eang o heriau amgylcheddol, iechyd, cymdeithasol ac economaidd. Ceir tybiaeth y bydd ymyriadau o'r fath o fudd i bawb. Fodd bynnag, gall effeithiau gynhyrchu annhegwch, megis difeddiant gwyrdd, boneddigeiddio gwyrdd a dadleoli trigolion incwm isel (Anguelovski *et al*., 2020). Yn draddodiadol, deallwyd bod anghyfiawnderau o'r fath yn gweithredu ar draws ddosbarthiad (pa ardaloedd sy'n denu pa fathau o ymyriadau a lefelau o reolaeth a chynnal a chadw), cydnabyddiaeth (diffyg ystyriaeth o anghyfiawnderau hanesyddol ar draws gategorïau gwahaniaeth croestoriadol) a chyfranogaeth/gweithdrefn (peidio gweithio gyda phawb sydd wedi eu heffeithio gan gynyrchiadau hanesyddol o ofod wrth ddychmygu ymyriadau i'r dyfodol). Mae Anguelovski *et al*. (2020, td. 1761) yn awgrymu y gall meddwl yn hytrach am 'ymyriadau gwaredol, gwrth-ddarostyngol, croestoriadol, a pherthynol (ffeministaidd) tuag at wyrddu trefol', gefnogi gwyrddu trefol mewn ffyrdd teg trwy ganolbwyntio ar iechyd a lles ac ar chwarae plant. Gall safleoedd ar gyfer chwarae, pan maent wedi'u cynllunio'n ofalus ac yn ymatebol i grwpiau gaiff eu gwthio i'r cyrion, gefnogi cysylltiadau cymunedol at ei gilydd ar draws croestorfannau. Maent yn cyflwyno enghraifft Parc Central de Nou Barris ym Marcelona, ble mae dyluniad ac isadeiledd y parc wedi ei integreiddio'n dda i wead cymdeithasol a hanesyddol dosbarth gweithiol yr ardal (Pérez del Pulgar *et al*., 2020).[184]

[184] Trafodir yr enghraifft hon yn fanwl ym mhennod 3, adran 3.5.11.

5.6.1 Parciau pafin

Mae parciau pafin yn ofodau bychan, dros dro'n aml, sy'n ailfeddiannu lleoedd parcio ar ochr ffyrdd at ddefnydd cymunedol (Living Streets, 2019; Llywodraeth Cymru, 2021e; Schneider, 2017; Stevens *et al*., 2022). Er nad ydynt yn fesurau a gymerir yn benodol er cefnogi chwarae plant, maent yn enghraifft o sut all camau gweithredu mwy cyffredinol sy'n anelu i sicrhau datblygiad trefol cynaliadwy greu hefyd allu i chwarae (Create Streets Foundation, 2021; Living Streets, 2019; Loukaitou-Sideris *et al*., 2013; Stevens *et al*., 2022). Cychwynnodd y syniad yn San Francisco, UDA fel rhan o drefolaeth dactegol, pan wnaeth dylunwyr trefol 'rentu' lle parcio a'i droi'n barc bychan gyda glaswellt byw, mainc a choeden mewn pot cyn tynnu'n ôl i arsylwi beth fyddai'n digwydd. O fewn munudau, daeth rhywun draw ac eistedd i lawr a bwyta'u cinio, ac yn fuan ymunodd person arall gyda nhw a dechreuodd y ddau sgwrsio. Trwy rannu'r profiad ar-lein, cynyddodd y diddordeb ac mae bwrdeistrefi wedi mabwysiadu'r syniad (Schneider, 2017). Yn aml, defnyddir y parciau pafin hyn mewn canolfannanu trefol, ac roeddent yn boblogaidd yn ystod y pandemig COVID-19, gan eu bod yn caniatáu i bobl ymgasglu'r tu allan o flaen caffis a bwytai. Fodd bynnag, maent hefyd wedi eu defnyddio mewn strydoedd preswyl (Stevens *et al*., 2022).

Ceir un enghraifft yn Hackney, Llundain ble roedd un o'r trigolion am rentu lle parcio oddi wrth y cyngor i greu parc pafin. Pan ddywedwyd wrthi y gellid ond defnyddio'r mannau parcio ar gyfer ceir, penderfynodd adeiladu'r parc pafin beth bynnag. Bu'r parc yn boblogaidd, gan ddod â phobl ynghyd a darparu lle i blant chwarae a hyd yn oed lyfrgell (Create Streets Foundation, 2021; Living Streets, 2019). Er i'r parc pafin gael ei 'droi allan' gan y cyngor yn y cychwyn, mae wedi newid ei bolisi ers hynny a bellach mae'n cefnogi parciau pafin, gyda 18 o barciau pafin wedi eu cymeradwyo'n swyddogol yn y fwrdeistref:

'Mae oddeutu 70% o'n trigolion sydd ddim yn berchen ar gerbyd, ond eto mae ochr y palmant yn dal i gael ei reoli gan barcio. Yn hytrach, gallai ein gofod ochr y palmant gwerthfawr gael ei ddefnyddio ar gyfer rhywbeth i wella'r fro drefol i bawb, yn hytrach na dim ond ei ddefnyddio ar gyfer storio ceir. Mae parciau pafin yn fodd o ail-bwrpasu lle parcio ar y stryd ble rydych yn byw, neu wrth ymyl eiddo busnes, ar gyfer defnydd cymunedol neu fusnes yn hytrach nag ar gyfer parcio ceir' (Cyngor Bwrdeistref Hackney, Llundain, 2022b).

5.6.2 Gwyrddu alïau a gofodau yn y canol

Yn yr un modd â llawer o fentrau gwyrddu, mae gwyrddu alïau a lonydd cefn wedi ei ysgogi'n aml gan bryderon amgylcheddol, er enghraifft, rheoli dŵr storm a lleihau ynysoedd gwres trefol (Buckley *et al*., 2017; Newell *et al*., 2013). Fodd bynnag, maent hefyd yn cael eu hybu am fuddiannau eraill fel gwella tai, adfywio, cludiant llesol a buddiannau iechyd a chymdeithasol (Newell *et al*., 2013). Mae prosiectau o'r fath wedi bod yn boblogaidd iawn yn ninasoedd Gogledd America (Buckley *et al*., 2017; Newell *et al*., 2013) ac ym Melbourne, Awstralia (Global Designing Cities Initiative, 2016), ond maent hefyd wedi'u cyflwyno mewn rhai dinasoedd yn y DU. Er enghraifft, mae Groundwork ym Manceinion wedi gweithio mewn partneriaeth gydag Ignition[185] i gefnogi grwpiau o drigolion i 'wyrddu' alïau a llecynnau angof neu diraddedig eraill, gan gynnig gweithdai ar-lein ar ddatrysiadau seiliedig ar natur (Giorgi, 2021). Enghraifft arall yw prosiect Lonydd Chwarae Diogel Grangetown yng Nghaerdydd sydd wedi'i anelu'n benodol at greu gofodau i blant chwarae yn ogystal â gwyrddu lonydd cefn (Pafiliwn Grange, 2021). Mae Anguelovski *et al*. (2020) yn nodi, pan gyflwynir mentrau o'r fath mewn partneriaeth â thrigolion, y dylid rhoi ystyriaeth ofalus i waith cynnal a chadw gan na fydd gan lawer o bobl yr amser, y wybodaeth, yr awydd na'r arian i gynnal a chadw'r newidiadau a wneir.

[185] Roedd Ignition yn brosiect partneriaeth a arianwyd gan yr UE oedd yn cynnwys llywodraeth leol, prifysgolion, cyrff anllywodraethol a busnesau, oedd wedi ei anelu at ddatblygu 'datrysiadau cyllido dyfeisgar ar gyfer buddsoddi yn amgylchedd naturiol Manceinion Fwyaf' (Awdurdod Cyfun Manceinion Fwyaf, 2022)

O ran llecynnau trefol bychan eraill sydd yn y canol, mae'r corff anllywodraethol o Wlad Belg, Kind en Samenleving, gyda chefnogaeth prosiect Urban95 Sefydliad Bernard van Leer, wedi bod yn gweithio ym Mechelen a Wilsele i wneud llecynnau o flaen tai yn fwy cyfeillgar at chwarae ac i annog chwarae'r tu allan. Maent wedi cynnal gweithdai adeiladu gyda phlant ac wedi adeiladu tŷ pen coeden o baledi, pentref pebyll, bryn chwarae a chegin fwd (Sefydliad Bernard van Leer, 2019; inVlaanderen, 2021).

5.6.3 Gwyrddu iardiau chwarae ysgolion

Yn rhyngwladol, ceir mudiad cynyddol i gyflwyno mwy o elfennau naturiol i iardiau chwarae ysgolion er mwyn cefnogi chwarae plant a hefyd i gynnig mwy o ddysgu ffurfiol yn yr awyr agored (Chawla *et al*., 2014; Dyment a Bell, 2008). Mae'r plant wedi dweud eu bod yn hoffi'r newidiadau hyn (van Dijk-Wesselius *et al*., 2018) a gwelwyd eu bod yn cymryd rhan mewn ystod ehangach o fathau chwarae (Dyment a Bell, 2008) gyda gwell sgiliau cymdeithasol, gwell creadigedd a llai o ddiflastod ac anafiadau (Brussoni *et al*., 2017).

Er bod gwyrddu iardiau chwarae ysgolion, yn wreiddiol, wedi ei arwain gan addysgwyr, mae wedi ei ystyried fwyfwy gan gynllunwyr trefol fel ffordd i reoli ansicrwydd hinsawdd megis gwres llethol a llifogydd ac, o ganlyniad, maent yn cael eu hystyried yn rhan o brosiectau gwytnwch trefol (Flax *et al*., 2020). Mae hyn yn wir am y prosiect Oasis ym Mharis, Ffrainc sy'n anelu i 'wyrddu' iardiau chwarae ysgolion yn y ddinas trwy amnewid arwynebau asffalt gyda phlannu gwyrdd ac agor y gofodau hyn at ddefnydd y cyhoedd y tu allan i oriau ysgol. Yn 2003, lladdwyd 700 o bobl ym Mharis gan y tonnau gwres (Urban Innovative Actions, d.d.), a chaeodd ton wres 2017 lawer o ysgolion am dridiau (Sitzoglou, 2020). Mae trwch yr adeiladau yn y ddinas yn achosi ffenomenon a elwir yn Ynys Wres Trefol. Yn ogystal, mae newid hinsawdd yn cynyddu'r perygl o lifogydd o'r afon Seine. Felly, mae gwyrddu iardiau chwarae ysgolion yn cynnig ateb rhad all helpu gydag oeri a dŵr ffo dŵr glaw, gyda'r budd ychwanegol o ddarparu gofod cymunedol a chwarae ychwanegol y tu allan i oriau ysgol (Urban Innovative Actions, d.d.). Mae prosiectau tebyg yn cael eu cynnal hefyd yn Chicago, Amsterdam (Flax *et al*., 2020), Malmö (Mårtensson a Nordström, 2017) a Baltimore (Buckley *et al*., 2017). Mae'r enghreifftiau hyn yn ychwanegu at dystiolaeth am y synergeddau rhwng camau gweithredu cynaliadwyedd amgylcheddol a natur chwarae-gyfeillgar a digonolrwydd chwarae.

5.7 Darpariaeth chwarae heb ei staffio

'Mae'r syniad o "faes chwarae", yn yr ystyr o ofod agored ond sydd wedi ei amffinio, yn rhedeg trwy gylch cyflawn modernrwydd … Fel dull rheoli y gellir ei olrhain yn ôl at rannu'r ddinas yn ardaloedd ar wahân – ac y gellir eu rheoli – mae ffigwr y maes chwarae fel pe bae'n ymddangos ac ail-ymddangos dros amser, gan ein hatgoffa am yr angen i'w ailddyfeisio, apêl frys i'r amser gwaith/amser hamdden binomaidd sy'n hanfodol i fywyd yr unigolyn Gorllewinol. Mae'r groestynfa rhwng digymhellrwydd, rheolaeth, a safoni chwarae, ei berthynas gyda realiti a phŵer, a'i amffinio cymhleth yn ddim ond rhai o'r dadleuon sy'n berthnasol i'r prosiect hwn' (Borja-Villel *et al*., 2014, td. 9).

Mae'r dyfyniad agoriadol hwn yn adlewyrchu'r amwysterau a'r amwyseddau y mae ymchwilwyr a sylwebyddion mewn oed yn eu mynegi tuag at y gofodau gwahanedig a ddynodir ar gyfer chwarae plant, amwysterau ac amwyseddau sydd wedi'u trafod hefyd trwy'r adolygiad hwn.[186] 'Does dim dwywaith bod meysydd chwarae cyhoeddus dynodedig yn rhan bwysig o fywydau chwarae plant (Murnaghan, 2019), yn enwedig i'r rheini sydd heb

[186] Gweler, er enghraifft, pennod 2, adran 2.3.1 a phennod 4, adran 4.3.4.

fynediad i erddi. Daeth hyn yn boenus o amlwg yn ystod cyfnodau clo'r pandemig COVID-19 (Fitzpatrick *et al*., 2020; Green *et al*., 2022). Canfu Arolwg Chwarae Prydain, ar ôl chwarae adref (dan do neu'r tu allan), bod plant yn treulio mwy o amser yn chwarae mewn parciau a meysydd chwarae nac mewn mannau eraill (Dodd *et al*., 2021a). Fodd bynnag, canfu Cymdeithas y Diwydiannau Chwarae (API) 'ddirywiad brawychus yn y nifer o feysydd chwarae ac yn y cyfanswm a werir gan Awdurdodau Lleol ar ddarpariaeth chwarae' yn eu ceisiadau Rhyddid Gwybodaeth yn 2017 a 2018, er yr adroddir bod y fath ddirywiad bellach wedi gwaelodi (Cymdeithas y Diwydiannau Chwarae, 2022, td. 3).

Mae dylunio meysydd chwarae yn y DU, dros y 15 i 20 mlynedd diwethaf, wedi bod trwy gyfnod o ailfeddwl sylweddol, wedi ei ddylanwadu gan, ac yn dylanwadu ar, syniadau cyfoes am chwarae plant a sut i ddarparu ar ei gyfer (Murnaghan, 2019; Voce, 2015a). Yn Lloegr, cafodd newidiadau o'r fath eu cyflymu gan gam cyntaf Strategaeth Chwarae Lloegr gychwynnodd yn 2008 (sef, yn y diwedd yr unig gam, gan iddi gael ei therfynu gan y Llywodraeth Glymblaid newydd yn 2010). Anelodd y cam hwn i drosglwyddo 3,500 o feysydd chwarae, ond roedd hefyd yn ddadleuol, gan fod llawer yn y mudiad chwarae'n teimlo bod y ffocws ar feysydd chwarae dynodedig yn lleihau dealltwriaethau o chwarae ac yn prisio plant yn rhy isel (Voce, 2015a). Mae cyhoeddiadau diweddarach ynghylch amgylcheddau cyfeillgar at blant wedi dadlau'n gryf dros gynnwys ac edrych y tu hwnt i feysydd chwarae (er enghraifft, Arup, 2017; Bishop a Corkery, 2017; Gill, 2021; Krysiak, 2018). Er hynny, caniataodd ffocws Strategaeth Chwarae Lloegr ar adeiladu ac adnewyddu meysydd chwarae i Play England fuddsoddi mewn rhaglen o ymchwilio a hybu arfer da yn nyluniad mannau chwarae, oedd yn hyrwyddo mwy o ddylunio creadigol o ran hyblygrwydd, defnyddio nodweddion naturiol a risg (Voce, 2015a). Cyhoeddodd llywodraeth y DU, mewn partneriaeth gyda Play England, *Design for Play*, ddynododd ddeg egwyddor ar gyfer mannau chwarae llwyddiannus, ddylai:

- fod 'wedi eu teilwra'n arbennig'
- cael eu lleoli'n dda
- defnyddio elfennau naturiol
- darparu ystod eang o brofiadau chwarae
- bod yn hygyrch i blant anabl a phlant nad ydynt yn anabl
- ateb anghenion y gymuned
- caniatáu i blant o wahanol oedrannau chwarae gyda'i gilydd
- cynnwys cyfleoedd i brofi risg a her
- bod yn gynaliadwy a chael eu cynnal a'u cadw'n briodol
- caniatáu ar gyfer newid ac esblygiad (Shackell *et al*., 2008, td. 13).

Yn fwy diweddar, mae cyfarwyddyd statudol Llywodraeth Cymru (2014, td. 18-19) ar y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae'n rhestru cynhwysion darpariaeth chwarae o ansawdd (sy'n cynnwys, ond nid yn gyfyngedig i feysydd chwarae cyhoeddus), ac yn datgan y dylai gynnig cyfleoedd i ryngweithio gyda:

- phlant eraill
- y byd naturiol
- rhannau rhydd
- y pedair elfen
- her ac ansicrwydd
- newid hunaniaeth
- symud
- chwarae gwyllt
- y synhwyrau i gyd.

Gellir gweld egwyddorion tebyg mewn mannau eraill hefyd, er enghraifft, yn un o adroddiadau Fforwm Mannau Chwarae 'Better Suburbs' Canberra, Awstralia sydd hefyd yn cynnwys egwyddorion cysylltiadau cymunedol a chysylltu mannau chwarae gyda chyfleusterau cymunedol eraill (DemocracyCo, 2018).

Y tu hwnt i ddamcaniaethau am ddylunio gofodau chwarae da, cynhaliodd Studio Ludo (2017) arsylwadau trylwyr o'r defnydd o un ar bymtheg o feysydd chwarae yn Llundain. Wrth gymharu'r rhain gyda meysydd chwarae o faint a thrwch poblogaeth tebyg yn San Francisco, Los Angeles ac Efrog Newydd, UDA, canfu Studio Ludo bod y meysydd chwarae yn Llundain yn fwy poblogaidd ac yn cael gwell defnydd (gyda 55% yn fwy o ymwelwyr), yn dioddef llai o ddamweiniau er gwaetha'r ffaith bod eu dyluniad yn cefnogi cymryd risg, a'u bod yn rhatach. Yn ogystal, yr ardaloedd mwyaf poblogaidd oedd y rheini ble roedd plant yn fwyaf corfforol egnïol, ac oedd yn fannau ar gyfer dringo a siglo, ynghyd â glaswellt a thywod. Roedd meysydd chwarae Llundain hefyd yn cynnwys mwy o fforddiannau naturiol ar gyfer chwarae megis 'cerrig mawr, boncyffion, topograffeg, plannu, a choed' (Studio Ludo, 2017, td. 7), ac yn llai cyfarwyddol na'r meysydd chwarae yn UDA. Canfu hefyd fod llawer o'r meysydd chwarae'n niwlo'r ffiniau rhwng y maes chwarae a gweddill y parc, yn cynnwys ardaloedd glaswelltog a rhai 'goddefol' ble gallai oedolion eistedd ac ymlacio. Mae'r awduron yn awgrymu bod 'elfen sefyllian' (*ibid*.) o'r fath yn cyfrif am y gyfran uchel o oedolion oedd yn bresennol ac ymdeimlad cymunedol y meysydd chwarae. Mae'n ymddangos bod ymchwil empirig yn cefnogi damcaniaeth dylunio gofod chwarae da, gan fod argymhellion Studio Ludo yn adlewyrchu llawer o'r egwyddorion a amlinellwyd uchod:

'1. DYLUNIWCH AR GYFER POB OED: Mae mannau goddefol ac egnïol yn bwysig, dylech niwlo'r ffiniau rhwng y chwarae a'r parc. A pheidiwch anghofio caffis a thoiledau!

2. CHWARAE YM MHOBMAN: Darparwch "fforddiannau chwarae", megis cerrig mawr, boncyffion, planhigion, a thopograffeg ar gyfer hwyl rhad, ond effeithiol.

3. MEDDYLIWCH Y TU ALLAN I'R CATALOG: Dylai pob maes chwarae gynnwys y pump pwysicaf: glaswellt, tywod, dringo, siglo, a llithro. Mae dŵr a rhannau rhydd yn elfennau cadarnhaol eraill.

4. MAE MEYSYDD CHWARAE AR GYFER CHWARAE: Dylech allu chwarae gyda phob elfen ar faes chwarae, yn cynnwys arwynebau. Dylid blaenoriaethu hwyl dros ddiogelwch a chynnal a chadw.

5. MAE RISG YN BETH DA: Mae'r meysydd chwarae gorau yn edrych yn beryglus ond maent yn gwbl ddiogel, gan gynnig ffyrdd i chwarae'n seiliedig ar lefel sgiliau, cryfder, a dewrder' (Studio Ludo, 2017, td. 7).

Fodd bynnag, mae'r syniad bod meysydd chwarae'n 'gwbl ddiogel' ac y dylid blaenoriaethu hwyl dros ddiogelwch yn groes i negeseuon allweddol Play Safety Forum y DU (Ball *et al*., 2002, 2008, 2012) sy'n cynnwys cynrychiolwyr o'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) a'r Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau (RoSPA). Yma, mae'r neges yn un o asesu risg-budd dynamig, gan gydnabod amhosibilrwydd ac annymunolrwydd anelu am ddiogelwch llwyr a hefyd yr angen i osgoi peryglon sydd y tu hwnt i reolaeth plant.

Mae Billingham (2020, 2022), yn yr hyn allai ymddangos fel cam croes, yn dadlau'r achos dros fannau chwarae amlddefnydd (MUGAs) a chewyll chwaraeon. Yn aml, caiff darpariaeth o'r fath ei phardduo, ond mae Billingham yn dangos sut, pan maent wedi eu dylunio a'u lleoli'n dda, y caiff y rhain eu gwerthfawrogi'n fawr gan ystod eang o ddefnyddwyr. Mae Billingham yn dadlau na ddylid gosod cewyll chwaraeon yn erbyn gofod gwyrdd (mae'r ddau'n bwysig), a bod ffensys MUGAs a chewyll chwaraeon y gellir gweld trwyddynt, yn hytrach na chynrychioli amgáu, 'yn galluogi chwarae gemau mor egnïol ac afieithus â phosibl … Efallai'n gwbl baradocsaidd, mae cewyll yn fannau ble gall pobl ifanc fod yn rhydd' (Billingham, 2020, td. 21). Er hynny, gall mannau o'r fath fod yn beryglus hefyd, wedi eu dominyddu gan fechgyn hŷn a dynion ifanc, ac mewn rhai ardaloedd maent wedi tyfu'n fannau ar gyfer meithrin perthnasau amhriodol, trais a delio cyffuriau. Er mwyn i fannau o'r fath fod yn llwyddiannus, dylent dynnu ar egwyddorion dylunio cymdogaethau cyfeillgar at blant (Bornat a Shaw, 2019), hynny yw, dylai gofodau

fod yn ddi-geir, yn gysylltiedig, gyda thai yn edrych allan drostynt, ac yn hygyrch. Mae Make Space for Girls (2021) yn awgrymu y gall MUGAs gofod unigol gael eu dominyddu'n aml gan fechgyn, ac felly gall rhannu'r gofod yn ardaloedd annog defnydd gan grwpiau mwy amrywiol. Mae ymchwil Billingham (2022) yn dangos bod MUGAs yn gweithio orau pan maent yn cael eu cefnogi'n weithredol gan yr awdurdod lleol a'r gymuned, a phan ddelir gyda thensiynau allweddol, er enghraifft, egluro pwy sydd â hawl i'w ddefnyddio, pryd ac i ba ddiben, pwy sy'n gwneud penderfyniadau rheoli, balansio defnydd chwarae strwythuredig a rhydd, taro cydbwysedd rhwng risg a diogelwch, a pheidio eu 'boneddigeiddio' yn enw gwelliannau sy'n golygu eu bod yn colli eu hunaniaeth.

Fodd bynnag, mae llwyddiant, neu beidio, meysydd chwarae'n dibynnu ar lawer mwy na'u dyluniad. Mae arferion gofodol ehangach, hanes a diwylliannau cymunedau'n effeithio ar sut y mae plant a theuluoedd yn teimlo amdanynt, yn eu profi, ac yn eu defnyddio (Horton a Kraftl, 2018a, 2018b; Pérez del Pulgar *et al*., 2020).

5.7.1 Troi at natur

Mae llawer wedi lleisio eu pryderon ynghylch plant yn colli cysylltiad gyda natur (Charles a Louv, 2009, 2020; Edwards *et al*., 2020; Frumkin *et al*., 2017; Larson *et al*., 2019; Louv, 2005; Moss, 2012) ac mae'r cysyniad o ddatgysylltiad oddi wrth natur wedi ei feirniadu hefyd fel bod yn rhamantaidd ac yn anthroposentrig (Kraftl *et al*., 2018; Lester, 2016; Malone, 2016a; Rautio *et al*., 2017; Taylor, 2017).[187]

Ymddangosodd twf meysydd chwarae natur, yn Ewrop o leiaf, fel ymateb i ffactorau cyfyngol safonau offer chwarae gwneuthuredig yn ogystal â phrosesau trefoli ddaeth a chynnydd mewn traffig (yn symud ac wedi parcio) ac yn nhrwch tai yn y 1970au a'r 1980au (Bourke, 2014; Verstrate a Karsten, 2016). Arweiniodd pryderon cyfunedig ynghylch rhyddid plant i symud a'r cynnydd mewn ymddygiad eisteddog, olygodd ostyngiad mawr mewn chwarae egnïol yn yr awyr agored (Holloway a Pimlott-Wilson, 2014; Karsten, 2015), at gynnydd sylweddol yn y mudiad chwarae natur o ddechrau'r 2000au (Verstrate a Karsten, 2016). Yn ogystal, ni ellir ystyried meysydd chwarae natur, a'r fenter i gefnogi chwarae'r tu allan mewn lleoliadau naturiol, ar wahân i'r materion gwleidyddol-gymdeithasol ehangach a thueddiadau sy'n gysylltiedig gyda newid hinsawdd, cadwraeth, ailgylchu, byw'n iach, ysgolion coedwig a gofal plant yn y goedwig/yr awyr agored (Derr a Lance, 2012; Nedovic a Morrissey, 2013; Verstrate a Karsten, 2016) yn ogystal â'r hyn allai ymddangos yn fentrau ymylol megis 'plant maes', eiriol yn erbyn rhianta hofrennydd ac ymddiriedolaethau treftadaeth sydd i gyd yn ystyried buddiannau cysylltiedig ymgysylltiad plant gyda gofodau gwyrdd a gwyllt (Chawla, 2006; Gill, 2014b). Yn olaf, mae'r twf mewn meysydd chwarae naturiol, yn enwedig mewn ardaloedd maestrefol, wedi ei ddynodi'n aml o ganlyniad i ymdrechion cyfunol a chyd-drefnus y dosbarth canol proffesiynol, wedi eu hysgogi'n aml gan yr ystod eang o ffactorau a ddynodwyd uchod, sy'n dod ynghyd i ffurfio grwpiau eiriol cymunol gwirfoddol a gweithgorau gweithio prosiect i ymgyrchu dros feysydd chwarae natur yn eu cymuned benodol, yn aml mewn partneriaeth gyda'u bwrdesitref (Authier a Lehman-Frisch, 2013; Jarass a Heinrichs, 2014; Lilius, 2014; Verstrate a Karsten, 2016).

Mae Verstrate a Karsten (2016), wrth gydnabod yr amrywiaeth yn niffiniad penodol maes chwarae natur, yn cynnig disgrifiad defnyddiol o'r amodau a ddarperir yn ddi-ffael. Yn gyntaf oll, mae topograffeg a thirlunio ehangach y tir yn cael ei ystyried fel y cynnig chwarae sylfaenol yn hytrach nag offer chwarae traddodiadol. Mae'n rhaid cael cyfleoedd i chwarae gyda dŵr, yn aml ar amrywiol ffurf (nentydd, pyllau, pympiau dŵr a dyfrffyrdd yn ogystal â mwd a chyfleoedd i drawsnewid yr amgylchedd gyda'r dŵr hwnnw (creu llithren fwd ar dwmpath neu lethr cyfagos neu trwy adeiladu argae, creu teisennau mwd).

[187] Adolygir y dadleuon hyn ym mhennod 3, adran 3.11.5.

Gall cynhwysion allweddol eraill gynnwys:

- cerrig sarn o ryw fath i groesi dyfrffyrdd, ac i gael mynediad i ynysoedd sydd, fel arall, wedi'u hamgylchynu gan ddŵr
- coed i'w dringo ac i gynnig cysgod a llwyni ar gyfer cuddio ynddynt a thyfu ffrwythau
- planhigion a llwyni eraill a gwelyau llysiau hyd yn oed
- creu cynefinoedd ar gyfer creaduriaid/bywyd gwyllt
- diogelu neu ddatblygu ecosystemau naturiol, ble mae prosesau naturiol twf a dirywiad yn weladwy i'r defnyddiwr
- coed/boncyffion wedi cwympo, creigiau a cherrig mawr ar gyfer eistedd arnynt a dringo drostynt a chwarae gyda nhw mewn cyfuniad â rhannau rhydd naturiol, gan wneud addasu'r amgylchedd wrth chwarae yn fwy posibl i blant.

Mae natur yn rheng flaen yr amgylchedd a'r profiad hyd yn oed pan mae maes chwarae natur, fel sy'n wir yn aml, hefyd yn cynnwys darn neu rywfaint o ddarnau o offer chwarae sefydlog gwneuthuredig.

5.7.2 Hygyrchedd

Gall dyluniad meysydd chwarae gael ei seilio ar gysyniadau normadol o gyrff plant, ffyrdd o fod yn y byd a symudoledd, a thrwy hynny eithrio plant anabl (Brown *et al*., 2021; Lynch *et al*., 2018; Moore *et al*., 2022). Mae Sylw Cyffredinol rhif 17 (Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn, 2013) yn argymell, yn groyw, dynnu ar egwyddorion dylunio cyffredinol ar gyfer amgylcheddau chwarae. Yn wreiddiol, bwriadwyd dylunio cyffredinol ar gyfer ystod eang o ddefnydd wrth ddylunio gwasanaethau ac amgylcheddau. Y benbleth ar gyfer dylunio cyffredinol o'i gymhwyso i feysydd chwarae yw sut i ymgorffori hygyrchedd yn ogystal â her. Mae Lynch *et al*. (2018) yn awgrymu sut allai saith egwyddor dylunio cyffredinol hysbysu dylunio meysydd chwarae mewn ffyrdd sy'n croesawu'r benbleth hon:

1. **Defnydd teg:** yn hytrach na gwneud pob darn o offer yn gwbl ddefnyddiadwy gan bawb, mae hyn yn ymwneud â dylunio ar gyfer cymhlethdod a her mewn ffyrdd all ddarparu ar gyfer ystod eang o oedrannau, maint a gallu.
2. **Defnydd hyblyg:** dylunio ar gyfer amrywiaeth mewn ffyrdd all fodloni gwahanol ddewisiadau ac arddulliau chwarae.
3. **Defnydd syml a greddfol:** lleihau cymhlethdod diangen tra'n mwyafu gwerth chwarae trwy amrywiaeth, yn cynnwys gofodau ar gyfer chwarae ailadroddus a syml i'r rheini sy'n ei fwynhau.
4. **Gwybodaeth ddirnadwy:** integreiddio ffyrdd o helpu pob plentyn i lywio trwy'r gofod heb beri stigma.
5. **Goddefiant ar gyfer camgymeriadau:** cofio ystyried ystod eang o wahaniaethau gwybyddol, canfyddiadol, synhwyraidd, echddygol ac emosiynol wrth gydbwyso diogelwch a chyfleoedd ar gyfer cymryd risg.
6. **Ymdrech gorfforol isel:** cydnabod, tra bo llawer o'r chwarae'n ymwneud â llosgi egni, dylai dyluniadau ar yr un pryd leihau blinder diangen wrth gael mynediad i ddarnau o offer.
7. **Maint a lle ar gyfer mynd atynt a'u defnyddio:** gwneud eitemau'n ddigon mawr i hwyluso cyfranogiad cymdeithasol yn ogystal â mynediad.

Nid yw'r egwyddorion hyn heb eu heriau sylweddol, yn enwedig pan ystyrir ffactorau eraill megis cyllideb, safonau diogelwch a chynnal a chadw (Lynch *et al*., 2018). Fel y noda Casey a Harbottle (2018, td. 37):

> 'Ar ardal chwarae, mae'n annhebyg y bydd pob plentyn yn gallu defnyddio pob nodwedd yn yr un modd (ac, fel arfer, fyddan nhw ddim yn dewis gwneud hynny) ond, yn gyffredinol, dylai plant allu cael mynediad i brofiad chwarae da mewn amgylchedd croesawus.'

O ran darpariaeth chwarae ar gyfer arddegwyr, mae Seims *et al*. (2022) yn dadlau bod y 'drindod' arferol o barciau sglefrio, traciau BMX a MUGAs yn tueddu i eithrio'r rheini y mae'n well ganddynt ffurfiau chwarae llai hegemonaidd wrywaidd. Mae ymchwil gyda merched yn eu harddegau wedi dangos bod nodweddion megis siglenni, llwyfan ar gyfer perfformio (yn cynnwys dawnsiau TikTok), seddi, a dyluniad sy'n hwyluso cymdeithasgarwch yn boblogaidd (Make Space for Girls, 2021). Mae Corkery a Bishop (2020, gan ddyfynnu Owens, 2001), yn awgrymu bod parciau sglefrio'n aml yn cael eu cynnwys fel nodwedd ddiofyn mewn parciau cyhoeddus gan roi'r argraff bod anghenion pobl ifanc wedi eu hystyried pan mai'r prif fwriad y tu ôl i'w darpariaeth, mewn gwirionedd, yw i symud sglefrfyrddwyr oddi ar y strydoedd a draw oddi wrth ddefnyddwyr ffyrdd eraill. O ganlyniad, mae mannau o'r fath yn aml yn cynnwys 'datrysiadau diddychymyg, "parod" sydd wedi eu lleoli mewn llecynnau anghysbell fel eu bod mor ddisylw â phosibl i drigolion lleol' (Corkery a Bishop, 2020, td. 159). Mae pryderon wedi'u mynegi hefyd am ddyluniad gwrywaidd mannau o'r fath a'u tueddiad i gael eu dominyddu gan fechgyn a dynion, ar draul merched a rhyweddau eraill (Seims *et al*., 2022). Fodd bynnag, unwaith eto gall prosesau dylunio cyfranogol arwain at ddeilliannau mwy creadigol, wedi'u lleoli'n well a'u defnyddio gan ystod ehangach o bobl. Mae Corkery a Bishop (2020) yn cyflwyno hanes un prosiect o'r fath mewn tref fechan, anghysbell yng Ngorllewin Awstralia gyda phoblogaeth o oddeutu 700. Yma, yn dilyn proses ymgynghori drylwyr yn cynnwys y gymuned leol, a hwyluswyd gan dîm o benseiri tirwedd a dylunwyr parciau sglefrio, ehangwyd y bwriad gwreiddiol i adeiladu parc sglefrio i greu 'gofod ieuenctid amlswyddogaethol *a* pharc sglefrio' (Corkery a Bishop, 2020, td. 160). Yna, bu grŵp 'llysgenhadon' o blant pump i un ar bymtheg oed ynghlwm â'r gwaith o gyd-greu'r cynllun ar gyfer y parc sglefrio, a rhaglen o ddigwyddiadau i fywiogi'r gofod newydd, gan arwain at ofod sy'n cael ei ddefnyddio'n sylweddol gan nifer fawr o blant trwy gydol y dydd (Corkery a Bishop, 2020).

5.8 Asiantau ac eiriolwyr dros newid: pwysigrwydd pobl

Mae gallu plant i chwarae yn fater o gyfiawnder gofodol, a hynny yn sefydliadau plentyndod ac mewn gofod cyhoeddus, fel yr ydym wedi dadlau trwy'r adolygiad hwn.[188] Mae cyfiawnder o'r fath yn codi o'r ffyrdd y cynhyrchir gofod trwy'r perthnasau ymysg dyluniad yr amgylchedd adeiledig, systemau cyfreithiol a llywodraethol, a sut y mae'r rhain wedi'u clymu gyda normau gwleidyddol a chymdeithasol ac arferion bob dydd (Lester, 2020; Pyyry a Tani, 2019; Soja, 2010). Fel y gwelir yn y bennod hon hyd yma, mae'n amhosibl gwahanu dyluniad ffisegol amgylcheddau oddi wrth arferion gofodol. Mewn geiriau eraill, mae pobl yn gwneud gwahaniaeth i allu plant i chwarae.

Mae'r adran hon yn ystyried gweithredoedd pobl, yn oedolion a phlant, wrth gymryd camau gweithredu tuag at gyd-gynhyrchu gofodau ar gyfer chwarae. Mae llawer o'r camau gweithredu hyn yn anelu i wneud yn iawn am anghyfiawnderau gofodol, gyda rhai'n gweithredu fel catalyddion ar gyfer newidiadau ffisegol a/neu gymdeithasol pellach. Fodd bynnag, mae gan y digwyddiadau a'r gweithgareddau hyn werth ynddynt eu hunain hefyd, gan ddod a phobl ynghyd i gyd-greu amserau a gofodau ar gyfer chwarae. Yn aml, bydd newidiadau ffisegol yn unig yn ei chael yn anodd sicrhau newid heb ryw fath o ysgogi cyflenwol, rhywbeth gaiff ei gydnabod fel elfen hanfodol o greu lleoedd (Creu Lleoedd Cymru, 2020). Yn yr un modd, gall newidiadau a wneir i isadeiledd ffisegol sydd ddim yn ystyried eu cyd-destun cymdeithasol-faterol, hanesyddol a gwleidyddol fethu mynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â mynediad a gallu plant i chwarae (Pérez del Pulgar *et al*., 2020). At hynny, mae mannau cyhoeddus hefyd angen rheoli a chynnal a chadw parhaus er mwyn sicrhau eu bod yn dal i fod yn groesawus a defnyddiadwy (Gill, 2021; RTPI, 2021). Mae hyn i gyd yn gofyn am gyfranogiad pobl, yn cynnwys y rheini sy'n ysgogi newid, gyrru prosiectau yn eu blaen, cydlynu ymdrechion, dod â phobl ynghyd, darparu arbenigedd, cynnal momentwm a mwy (Gill, 2022; Krysiak, 2019), sydd, yn ei dro, yn gofyn am ymagwedd gydgysylltiedig a gweithio partneriaeth ar draws ddisgyblaethau proffesiynol.

Mae'r adran yn agor gydag ystyriaeth o weithio gyda phlant yn y broses o newidiadau gofodol er cefnogi chwarae. Yna, mae'n ystyried rôl eiriolwyr chwarae, ac yn benodol y rheini sydd â chefndir gwaith chwarae, wrth ysgogi newid, a hynny'n uniongyrchol ac o ran gweithio mewn partneriaeth gydag oedolion eraill.

[188] Gweler, er enghraifft, pennod 2, adran 2.3.3 a phennod 4, adran 4.1.5.

5.8.1 Gweithio gyda phlant fel cyfryngau newid

Mae'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae'n gofyn i awdurdodau lleol ymgynghori gyda phlant wrth lunio eu Hasesiadau Digonolrwydd Chwarae (Llywodraeth Cymru, 2014). Bydd awdurdodau lleol, o leiaf, yn defnyddio holiadur sy'n fwyfwy safonedig, sy'n cyflwyno canlyniadau defnyddiol sy'n dangos newidiadau croestoriadol yn ogystal â hydredol (Dallimore, 2019, 2023). Er hynny, fel y mae Hart (2008, td. 10) yn dadlau, mae ymgynghori'n 'ffurf wan iawn o gyfranogi'. Yn eu hymchwil ar sut i gefnogi awdurdodau lleol yng Nghymru i drosglwyddo ar y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, mae Russell *et al*. (2020) yn pwysleisio pwysigrwydd gweithio gyda'r plant eu hunain, yn aml trwy ymchwil sy'n defnyddio dulliau creadigol fel creu mapiau, ffotograffiaeth a theithiau cerdded:

> 'Ym mhob un o'n tri awdurdod astudiaeth achos, bu ymchwil gyda'r plant yn fan cychwyn ar gyfer camau gweithredu i gefnogi chwarae plant … Mae ymchwil o'r fath yn canolbwyntio ar feicro-fanylion cymdogaethau penodol iawn. Ceir digonedd o dystiolaeth o'r materion cyffredinol sy'n cefnogi neu'n cyfyngu chwarae plant; mae'r dulliau hyn yn helpu oedolion i dalu sylw i elfennau penodol y gofod *hwn* ar yr adeg *hon* ar gyfer y plant *hyn*, gan alluogi ymatebion penodol' (Russell *et al*., 2020, td. 10, pwysleisiau yn y gwreiddiol).

Mae buddiannau cynnwys plant a phobl ifanc yn nyluniad a datblygiad mannau cyhoeddus wedi ei hen gydnabod. Mae'r buddiannau'n cynnwys meithrin ymdeimlad plant o ymlyniad a chynhwysiant cymdeithasol, ynghyd â datblygiad mannau cyhoeddus sy'n gweithio'n dda ar gyfer pobl o bob oed, gallu, ethnigrwydd a diddordeb (Derr *et al*., 2017; Loebach, 2020). Mae prosesau o'r fath yn galluogi mynediad plant a phobl ifanc i oedolion dylanwadol na fyddent fel arall yn cwrdd â nhw, ac yn aml iawn mae'n 'ddatguddiad i lawer o oedolion weld a chlywed pa mor fedrus y gall pobl ifanc gyfrannu at y prosesau hyn' (Corkery a Bishop, 2020, td. 162). O ganlyniad, bydd dysgu trwy brofiad yn aml yn digwydd o ran y bobl ifanc yn ogystal â'r oedolion sy'n rhan o'r broses (Corkery a Bishop, 2020).

Fodd bynnag, tra dylai cyfranogiad pobl ifanc gael ei wreiddio'n systematig mewn prosesau cynllunio, mae arferion o'r fath yn dal i fod yn *ad hoc* ar y gorau. Mae rhwystrau yr adroddwyd amdanynt yn cynnwys diffyg amser, adnoddau ariannol, gwybodaeth a phrofiad ymarferol o sut i gynnwys plant, yn ogystal â chanfyddiadau negyddol ei fod yn ddiangen neu nad oes gan blant y ddawn i wneud cyfraniadau ystyrlon, er gwaethaf llawer o enghreifftiau i'r gwrthwyneb (Corkery a Bishop, 2020; Loebach, 2020).

Mae Loebach (2020) yn cynnig fframwaith cyfranogol hyblyg ar gyfer cyfranogiad plant sydd wedi ei 'wreiddio yn hawliau plant a dangosyddion cyfranogi effeithiol' (td. 192), a thrwy'r rhain gall plant a phobl ifanc gael eu 'lleoli'n wirioneddol fel cyd-ymchwilwyr a chyd-ddylunwyr mannau cyhoeddus yn eu cymunedau' (td. 168). Gan dynnu ar Chawla (2001), mae Loebach yn rhestru dangosyddion cyfranogi effeithiol, yn cynnwys:

- gweithio gyda ac adeiladu ar wybodaeth, profiad a chysylltiadau sefydliadau cymunedol a strwythurau sy'n bodoli eisoes sy'n cefnogi cyfranogiad plant;
- creu prosiectau sy'n seiliedig ar ddiddordebau plant a materion sy'n berthnasol iddynt, gyda'r plant yn rhan o ddiffinio nodau eu cyfranogiad;
- parchu plant fel 'bodau dynol sydd â gwerth ac urddas anhepgor' (td. 167);
- ymgysylltiad plant sy'n wybodus a gwirfoddol, gyda detholiad teg o gyfranogwyr;
- mae plant yn cael gwir ddylanwad, gan chwarae rhan weithredol, wedi ei chefnogi, mewn llunio penderfyniadau deallus;
- proses o gyfranogi sy'n arwain at ddeilliannau diriaethol sydd o fudd i'r plant;
- tryloywder sy'n sicrhau bod y plant yn deall y rheswm am y deilliannau;
- creu cyfleoedd ar gyfer myfyrio beirniadol a gwerthuso'r broses.

Yma, cynigir dwy enghraifft o'r DU o ddulliau a ddyluniwyd i gefnogi gweithio gyda phlant i wneud newidiadau i'w amgylcheddau. Daw'r cyntaf, Voice, Opportunity, Power gan ZCD Architects (mewn partneriaeth gyda Grosvenor Planning, y Gymdeithas Cynllunio Gwlad a Thref a Sport England) ac mae'n adeiladu ar eu profiad o weithio gyda phobl ifanc i greu a rheoli eu cymdogaethau. Mae wedi ei anelu at ddylunwyr, cynllunwyr, datblygwyr a darparwyr chwaraeon ac mae'n eu cefnogi i weithio gyda phlant 11 i 18 oed mewn prosiectau adeiladu newydd ac adfywio. Mae'r pecyn cymorth yn defnyddio mapio, teithiau cerdded, cyfweliadau, ffotograffau, a fideos i ddatblygu maniffesto a chynllun o gynigion trwy broses ailadroddol a chydweithrediadol, sy'n cynnwys pum sesiwn sy'n dilyn rhaglen ddylunio nodweddiadol RIBA. Mae'n anelu i symud pobl ifanc o gyrion i ganol dylunio trefol, mae'n gweithio gyda'u profiad byw yn hytrach na dim ond gofyn beth maent ei eisiau, mae'n mynd y tu hwnt i safleoedd penodol i safbwynt mwy strategol o'r fro gyhoeddus, yn gwreiddio gweithio gyda phobl ifanc trwy'r broses gyfan, ac yn anelu i fod yn ddemocrataidd a chynhwysol (Voice, Opportunity, Power, d.d.).

Daw'r ail enghraifft o'r Alban ac mae'n fersiwn i blant a phobl ifanc o'r Offeryn Safon Lleoedd. Mae'r Offeryn Safon Lleoedd yn bwydo i mewn i Fframwaith Perfformiad Cenedlaethol Llywodraeth Yr Alban trwy ei Egwyddor Lleoedd, sy'n 'hyrwyddo dealltwriaeth gyffredin o le, a'r angen i fabwysiadu dull mwy cydweithredol tuag at wasanaethau ac asedau lle er mwyn cyflawni deilliannau gwell ar gyfer pobl a chymunedau' (Llywodraeth Yr Alban, 2019). Mae'r Offeryn Safon Lleoedd yn fodd o greu 'sgyrsiau ystyrlon, strwythuredig am y materion cymhleth o fewn lleoedd, gan ganiatáu llwyfan cyffredin i bobl leol, llunwyr polisïau ac eraill sydd â diddordeb i asesu potensial ardal sy'n bodoli eisoes a'i photensial i'r dyfodol' (Llywodraeth Yr Alban *et al*., 2020, td. 11). Datblygwyd dau offeryn gwahanol, un ar gyfer plant (pump i ddeuddeg oed) ac un ar gyfer pobl ifanc (tair ar ddeg i ddeunaw oed), gan A Place in Childhood mewn partneriaeth â Play Scotland, yn dilyn ei gomisiynu gan Lywodraeth Yr Alban ar ran Partneriaeth Cyflawni'r Safon Lleoedd. Mae'r adnoddau ar gyfer plant a phobl ifanc hefyd yn cynnwys canllawiau ar gyfer hwyluswyr. Mae'r dull yn anelu i helpu plant a phobl ifanc i feddwl am agweddau ffisegol a chymdeithasol eu cymdogaethau fel modd o gefnogi cyfranogiad plant yn y gwaith o gynllunio, dylunio a throsglwyddo amgylcheddau cyfeillgar at blant (A Place in Childhood, d.d.). Mae'r adnodd yn gofyn 'Pa mor dda yw fy lle?' ac mae'r fersiwn i blant yn cynnwys cwestiynau ar draws themâu cerdded, olwynio a seiclo; bysus, tramiau, trenau, cychod; traffig a pharcio; strydoedd, sgwariau ac adeiladau; natur – parciau, coed, anifeiliaid, planhigion; mannau i chwarae; ysgolion, llyfrgelloedd, siopau a gwasanaethau eraill; swyddi a mannau i weithio; cartrefi, ffrindiau a chymdogion; cwrdd a siarad gyda phobl; teimlo'n falch ac yn rhan o le; teimlo'n ddiogel; wedi ei atgyweirio, yn lân ac yn edrych yn ddeniadol; cael dweud ein dweud a derbyn gwrandawiad (A Place in Childhood a Play Scotland, 2022).

Dros y 10 i 15 mlynedd diwethaf, mae datblygiadau mewn technolegau digidol wedi agor posibiliadau newydd ar gyfer cynnwys plant ac ymgorffori data am eu defnydd o ofod i mewn i brosesau cynllunio a llunio penderfyniadau (Corkery a Bishop, 2020). Mae hyn yn cynnwys systemau gwybodaeth ddaearyddol cyfranogiad y cyhoedd (PPGIS) all ychwanegu data goddrychol, ansoddol i 'gasgliad cyffredinol cyfresi o ddata GIS meintiol sydd ar gael fel arfer i gynllunwyr trefol' (Corkery a Bishop, 2020, td. 152). Mae systemau o'r fath â'r potensial i alluogi cyfranogiad torfol yn y broses o gasglu a chofnodi data gofodol sy'n gysylltiedig â defnydd a phrofiadau pobl o fannau cyhoeddus, gan ddefnyddio technoleg gyfarwydd sydd yn gyffredinol hygyrch megis ffonau clyfar ac apiau (Corkery a Bishop, 2020). Gallai hyn gynnwys ffotograffau geoleoledig a data ar hoff leoedd. Yn bwysig iawn, mae data o'r fath o werth i fwy na dim ond cynllunwyr trefol ond hefyd i broffesiynau eraill sy'n gweithio er budd plant, yn cynnwys iechyd cyhoeddus. Mewn rhai gwledydd (yn enwedig rhai Norwyaidd ble mae'r arferion hyn wedi hen ennill eu plwyf), mae data o'r fath wedi tyfu'n rhan hanfodol o'r gronfa wybodaeth ar gyfer cynllunio dinasoedd, er enghraifft trwy ddefnyddio methodoleg GISMeddal (Kyttä *et al*., 2018). Fodd bynnag, mae dylanwad data o'r fath yn dibynnu hefyd ar allu'r rheini sydd mewn sefyllfa i sicrhau newid i ddeall a gallu gwneud defnydd ymarferol ohono, gyda gwybodaeth sefydliadol a phroffesiynol yn ddiffygiol ar hyn o bryd (Corkery a Bishop, 2020).

Pwysleisir pwysigrwydd moesegol sylfaenol deilliannau diriaethol o gyfranogiad plant dro ar ôl tro.[189] Mae angen i ymgysylltu gyda phlant, boed trwy ymchwil neu ddulliau ymgynghori a chyfranogi eraill, fod o fudd uniongyrchol i'r plant eu hunain (Alderson, 2012; Cuevas-Parra a Tisdall, 2019; Derr a Taranti, 2016; Owens, 2018; Terada *et al*., 2018), ac mae hyn yn gofyn am gynnwys pobl all wir wneud rhywbeth gyda'r wybodaeth a'r syniadau a gesglir, yn cynnwys cynllunwyr bwrdeistrefol a dylunwyr gofodau cyhoeddus (Corkery a Bishop, 2020; Gill, 2022). Fel y mae Bornat a Shaw (2019, td. 5) yn dadlau:

'Mae angen i gyfranogiad gael ei arwain gan brofiadau plant o le. Mae arbenigedd plant i allu dod a bywyd a dealltwriaeth i leoliad trwy eu straeon a'u disgrifiadau yn amhrisiadwy i bobl broffesiynol sy'n gweithio ar ddatblygu trefol. Mae angen paru gwybodaeth plant gydag arbenigedd gweithwyr proffesiynol trefol mewn dylunio a chyflawni. Mae rhaid i ymgysylltu gyda phlant ganolbwyntio ar brofiad byw ac nid ar gysyniadau haniaethol dyluniad trefol.'

Yn ogystal ag ymchwilio'n uniongyrchol gyda phlant, gall datblygu'r capasiti i dalu sylw i berthnasau plant gyda gofod cyhoeddus wneud cyfraniad pwysig hefyd i gyd-ddoethineb gan, yn ei dro, gefnogi camau gweithredu i agor gofod ar gyfer chwarae (Russell *et al*., 2023). Gwneir rhywfaint o hyn trwy arsylwi, yn ffurfiol yn ogystal ag o ran talu sylw i blant yn ddyddiol (Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Chatterjee, 2006; Derry, 2021). Yn ogystal, mae'n bosibl inni ennill rhywfaint o ddealltwriaeth o ddefnydd plant o ofod trwy'r olion chwarae y byddant yn eu gadael ar ôl (Chatterjee, 2006; Gill, 2021; Lester a Russell, 2013a; Rautio a Jokinen, 2016; Russell *et al*., 2020; Wales *et al*., 2020). Mae Barclay a Tawil (2020) yn cyflwyno dwy enghraifft, un o ganllawiau ar risiau oedd wedi'u 'gloywi'n sglein' (td. 20) gan blant yn hongian a siglo arnynt, a'r llall o gangen ar draws nant fechan (yr oedd y plant yn ei galw'n 'afon').

Mae gweithio gyda phlant fel cyfryngau newid yn hanfodol i newid effeithiol ar lefel polisi yn ogystal â lefel cymdogaeth (Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019; Brown *et al*., 2019; Corkery a Bishop, 2020; Gill, 2021; Loebach, 2020). Ceir nifer o enghreifftiau o newidiadau a wneir ar lefel tralleol (Danenberg, 2018; Gill, 2022), ond mae ymgysylltu â llunwyr penderfyniadau wedi bod yn anos ar lefelau bwrdeistrefol a pholisi (Bishop a Corkery, 2017; Gill, 2021). Mae sylwebwyr ac eiriolwyr yn nodi bod effaith cyfranogiad plant ar ddylunio trefol yn fwy cyffredinol wedi bod yn siomedig a bod cynnydd yn 'digwydd yn affwysol o araf' (Bishop a Corkery, 2017, td. 4). Er ei botensial grymus, mae'r cysylltiadau rhwng canfyddiadau, polisi ac arfer yn ddisylwedd, ac 'yn rhy aml ni fydd canfyddiadau ymchwil yn cyrraedd y cynulleidfaoedd cywir' (Bishop a Corkery, 2017, td. 63), ac mae prosiectau cyfranogiad yn cynnwys plant yn aml yn 'methu ymgysylltu gyda chogiau mewn rhannau eraill o'r system' (Gill, 2022).

Fel y mae Brown *et al.* (2019, td. 4) yn dadlau:

'nid yw hyn yn golygu bod cyfranogiad yn amherthnasol neu'n ddibwys – ond i'r gwrthwyneb yn llwyr. Ond mae yn awgrymu nad yw prif ffrydio wedi ei gyflawni hyd yma, a bod angen gwaith pellach.'

[189] Fel y trafodwyd ym mhennod 3, adran 3.3.5 ar ymchwil gyda phlant.

Mae plant a'u hawliau a'u buddiannau'n dal i fod ar y cyrion yn y broses o gynllunio a throsglwyddo'r mwyafrif o aneddiadau a gynllunir (Kraftl a Hadfield-Hill, 2018; Mansfield a Couve, 2020), sy'n golygu bod gan blant fawr ddim dylanwad ar ddylunio ac adeiladu'r amgylchedd adeiledig, gyda'u cyfranogiad yn aml yn symbolaidd ar y gorau (Gill, 2020). Fodd bynnag, mae rhaid i blant fyw gyda'r canlyniadau, gyda'r plant tlotaf yn aml yn dioddef fwyaf o ganlyniad i ddylunio trefol gwael (Gill, 2020). O'r herwydd, mae nifer o astudiaethau wedi galw ar i blant gael eu cynrychioli'n well mewn polisïau a chanllawiau cynllunio, gyda chydnabyddiaeth groyw i'w hawl i chwarae, a dulliau ar gyfer darparu ar gyfer chwarae wedi'u halinio'n well gyda gwir brofiadau plant o chwarae (Bornat, 2016; Bornat a Shaw, 2019). Gwelwyd eithriadau i'r rhain ble ceir cyfryngau newid allweddol, a hynny'n aml yn swyddog bwrdeistrefol sydd mewn sefyllfa dda: 'sy'n meddu ar y wybodaeth yn ogystal â'r ddealltwriaeth am fywydau trefol plant, a'r gallu i ddylanwadu ar gydweithwyr sy'n gyfrifol am swyddogaethau llywodraeth leol allweddol megis trafnidiaeth a chynllunio defnydd tir' (Gill, 2022).

Mae dwy raglen arweinyddiaeth fwrdeistrefol ryngwladol wedi'u sefydlu i ymateb yn union i'r her hon (Gill, 2022). Y gyntaf yw'r Urban95 Academy, sy'n cynnig, mewn partneriaeth gydag Ysgol Economeg Llundain, 'raglen chwe wythnos sydd wedi'i dylunio i helpu llywodraethau lleol i ddatblygu strategaethau a systemau trefol sy'n gwella bywydau babanod, plant bach a rhai sy'n rhoi gofal' (Urban95 Academy, 2022). Daw'r ail o raglen Sbarduno Arweinyddiaeth Strydoedd i Blant menter Global Designing Cities Initiative (GDCI), sy'n 'dwyn ynghyd 60 o bobl sy'n sicrhau newid o 20 dinas fyd-eang i gyfranogi mewn rhaglen arweinyddiaeth broffesiynol rithiol dros wyth mis, wedi ei dilyn gan grantiau gweithredu a chymorth technegol ar gyfer hyd at ddeg prosiect stryd sy'n canolbwyntio ar blant ar draws y byd' (Global Designing Cities Initiative, 2022).

Yma, rydym yn cyflwyno nifer o enghreifftiau o weithio gyda phlant i ddylanwadu ar lunwyr penderfyniadau ar lefelau bwrdeistrefol a lleol.

Cael eich magu a byw yn Grangetown

Roedd y prosiect ymchwil hwn yn rhan o bartneriaeth hirsefydlog rhwng plant a phobl ifanc o Grangetown (cymdogaeth yng Nghaerdydd) a Phrifysgol Caerdydd, Porth Cymunedol y Brifysgol, tîm Dinas sy'n Dda i Blant Cyngor Caerdydd, Pafiliwn Grange a Fforwm Ieuenctid Pafiliwn Grange. Sefydlwyd y prosiect mewn ymateb i'r annhegwch niweidiol a brofwyd gan blant a phobl ifanc yn ystod y cyfnodau clo fu'n gysylltiedig â'r pandemig COVID-19, gyda'r nod o gyfrannu at gynllun adfer. Cafwyd pedwar cam i'r prosiect:

'1. cyd-asesu ansawdd y gymdogaeth trwy ddefnyddio dulliau creadigol, megis mapio, tynnu lluniau a theithiau cerdded-ffotograffau wedi'u harwain gan y plant, ac sydd hefyd yn cynnwys archwiliad o deimladau ac emosiynau plant ynghylch sut y mae'r ymatebion oedd yn gysylltiedig â'r pandemig wedi effeithio ar eu bywydau beunyddiol;

2. cyd-greu strategaeth adfer raddol trwy greu modelau, gan addasu dulliau i fod yn addas i'r oedran;

3. cyd-adeiladu un elfen o'r strategaeth adfer gyda chyfranogaeth uniongyrchol PPI (CYP); ac, yn olaf

4. cyd-greu pecyn cymorth hygyrch ar gyfer cynllunwyr gyda mewnbwn gan PPI, gan adlewyrchu dysg o'r cyfnodau cynharach' (Khan *et al.*, 2022, td. 1).

Dangosodd un ymarfer, wnaeth edrych ar fannau yr oedd y plant a'r bobl ifanc yn eu hoffi a ddim yn eu hoffi, y gallai'r un mannau ymddangos ar y ddwy restr, gan amlygu cymhlethdodau gofodoldeb plant. Wrth ddychmygu Grangetown y dyfodol yr hoffent dyfu i fyny ynddi, cyflwynodd yr ymchwil bedair prif thema:

- glân a diogel (strydoedd a chymdogaethau diogel a glân)
- chwareus (lonydd chwarae ar gyfer plant ifanc, offer, gweithgareddau a chlybiau ar gyfer plant hŷn, cyfleoedd chwarae ar gyfer merched a menywod ifanc)
- gwyrdd (teithio llesol, mwy o ofodau gwyrdd, parciau a meysydd chwarae gwell, mwy o lystyfiant a bioamrywiaeth)
- cynhwysol (dylunio ar gyfer anabledd, gofodau diogel ar gyfer menywod, cyfleusterau a gwasanaethau ar gyfer iechyd meddwl, tai, diweithdra a gweithgareddau ar gyfer pobl hŷn) (Khan *et al*., 2023).

Dynododd yr ymchwilwyr ifanc bethau sydd angen eu newid yn awr, mewn tair i bedair blynedd ac mewn mwy na phum mlynedd. Bydd y syniadau'n hysbysu Strategaeth Adfer ac Adnewyddu Cyngor Caerdydd. Dywedodd y cyfranogwyr eu bod yn gwerthfawrogi'r cyfle i siarad am sut yr oedd y pandemig wedi effeithio arnynt, a'u bod yn teimlo'n bositif y byddai'r prosiect yn arwain at newidiadau gwirioneddol yr oedden nhw wedi dylanwadu arnynt (Khan *et al*., 2022).

Lleisiau Bach Little Voices

Roedd Lleisiau Bach Little Voices yn brosiect a gynhaliwyd o 2012 tan 2020, gan adeiladu ar waith Draig Ffynci (elusen y Cynulliad i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru redodd o 2002 tan 2014) ac a reolwyd ers 2014 gan yr Arsyllfa ar Hawliau Dynol Plant ym Mhrifysgolion Abertawe a Bangor. Cafodd yr arddull ei seilio ar CCUHP a datblygodd raglen yn cefnogi plant ysgolion cynradd fel ymchwilwyr i ddethol materion oedd o bwys iddyn nhw, dewis a chynllunio dulliau ymchwil, casglu a dadansoddi data, cynllunio ar gyfer cyd-gynhyrchu ac effaith oedran-gynhwysol, a chefnogi gwaith dilynol (Croke *et al*., 2021; Dale a Roberts, 2018). At ei gilydd, roedd y materion a ddynodwyd yn berthnasol yn lleol ond roedd ganddynt oblygiadau ac effaith ehangach ac yn cydweddu gyda nodau lles Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.[190] Roedd chwarae'n uchel ar y rhestr o themâu a materion llosg a ddynodwyd, ac roedd llawer o'r prosiectau y gweithiodd y plant arnynt yn canolbwyntio ar yr hyn all plant ei wneud gydag eraill yn eu cymunedau eu hunain (Croke *et al*., 2021).

Un enghraifft o astudiaeth achos oedd ysgol yng Nghastell-nedd Port Talbot ddewisodd edrych ar wella'r parc lleol. Gan ddefnyddio canlyniadau arolwg ar-lein, ynghyd ag archwiliad o'r parc, cyflwynodd y grŵp eu canfyddiadau mewn cyfarfod gweithredu, oedd yn cynnwys staff ysgol, staff a chynghorwyr yr awdurdod lleol a'r Aelod Cynulliad lleol. Roedd y camau gweithredu a'r gwaith dilynol yn cynnwys dialog parhaus gyda swyddogion amgylcheddol lleol i wneud gwelliannau i'r parc; gweithio gyda swyddog datblygu chwarae'r cyngor i wneud gwelliannau i offer chwarae a phaentio'r adeiladau yn y parc; sefydlu grŵp 'Arwyr Chwarae' gyda chefnogaeth y cynghorydd lleol; yn ogystal â chamau gweithredu a phrosesau ehangach eraill i gadw'r ardal yn daclus.

Yn ogystal â gwaith lleol, cynhyrchodd y prosiect a chyflwyno adroddiad amgen i Bwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn 2015 ar gyfer pumed archwiliad cyfnodol y DU a chyflwynwyd yr adroddiad ar dri cham pwyllgor gwahanol gan bobl ifanc wedi'u cefnogi gan y rheolwr prosiect (Dale a Roberts, 2018).

[190] Gweler pennod 2, adran 2.3.4 am adolygiad o'r llenyddiaeth ar y ddeddf hon.

Growing Up Boulder

Mae Growing up Boulder (GUB), a sefydlwyd yn 2009 yn Boulder, UDA, yn rhaglen tymor hir y bwriedir iddi gynyddu cyfranogiad pobl ifanc mewn prosesau cynllunio trefol, ac i'w syniadau i gael eu ymgorffori wedyn yng nghynlluniau a pholisïau'r ddinas (Mintzer a Chawla, 2020). Mae'n dwyn ynghyd ymchwilwyr academaidd, swyddogion y ddinas, cynrychiolwyr o'r sector cymunedol, a phobl ifanc. Tra'n gweithio i sicrhau bod pob person ifanc yn cael gwrandawiad, mae GUB yn anelu i 50% o'r rheini sy'n rhan o'r rhaglen i ddod o gefndiroedd sydd heb gynrychiolaeth ddigonol (Mintzer a Chawla, 2020).

Wedi'u hysgogi gan weledigaeth i droi Boulder yn ddinas gyfeillgar at blant ac ieuenctid, cychwynnodd y rhaglen trwy weld Prifysgol Colorado, Dinas Boulder, ac Ardal Ysgol Dyffryn Boulder yn arwyddo memorandwm i gydweithio ar gynnwys pobl ifanc mewn materion sy'n effeithio arnynt. Mae'r cytundebau ffurfiol hyn, sy'n amlinellu cyfraniad pob parti, ynghyd â chydbwysedd o bartneriaid o'r tu mewn a'r tu allan i lywodraeth leol, yn cael eu disgrifio fel bod yn hanfodol ar gyfer y broses (Mintzer a Chawla, 2020). Mae'r rhaglen yn cyflogi dau aelod o staff rhan amser, cyfarwyddwr a chydlynydd addysg, wedi'u lleoli yng Nghanolfan Ddylunio ac Ymchwil Ymgysylltu Cymunedol y Brifysgol. Unwaith eto, mae ariannu ar gyfer y cydlynwyr rhaglen ddynodedig hon, sy'n gyrru'r prosiect yn ei flaen a datblygu partneriaethau gweithio tymor hir, yn cael ei ystyried yn agwedd hanfodol arall o'r prosiect (Mintzer a Chawla, 2020). Fodd bynnag, mae sicrhau ariannu digonol ar gyfer swyddi'r staff hyn yn dal i fod yn heriol ers ei sefydlu. I'r fwrdeistref, digwyddodd yr ymgysylltiad cyntaf trwy'r Adran Cynllunio Cymunedol a Chynaladwyedd ond mae adrannau eraill yn cynnwys Trafnidiaeth a Pharciau a Hamdden wedi ymuno dros amser, yn ogystal ag amrywiol sefydliadau cymunedol sy'n cyfrannu hefyd. Trwy gydol ei gyflawni, mae GUB wedi cyfuno arddull o'r top i lawr ac o'r gwaelod i fyny, gyda phwyllgor gweithredol o arweinyddion o sefydliadau partner yn cefnogi gyda chyfeiriad strategol, a phwyllgor llywio o addysgwyr, cynllunwyr a chynrychiolwyr nid-er-elw yn dylunio'r gwaith yn uniongyrchol gyda'r bobl ifanc.

Yn 2012, symudodd GUB oddi wrth fodel bwrdd arweinyddiaeth ieuenctid, gyda digwyddiadau blynyddol a grwpiau gweithredu, tuag at weithio mewn ystafelloedd dosbarth ysgolion a phrosiectau ar ôl oriau ysgol, brofodd yn ddull mwy cynaliadwy ac oedd yn ymgysylltu gyda mwy o bobl ifanc (Mintzer a Chawla, 2020). I gychwyn, nod tymor byr GUB oedd cynnal ychydig o brosiectau cyfranogi, gyda nod tymor hwy o greu diwylliant ble roedd cyfranogiad o'r fath bellach yn 'brif ffrwd ac arferol' (Mintzer a Chawla, 2020, td. 137). Nawr, bydd staff GUB yn cwrdd yn flynyddol gyda chynrychiolwyr o'r ddinas i gynllunio rhaglen ymgysylltu ar gyfer y flwyddyn i ddod, gan weithio gydag addysgwyr i gynnwys pobl ifanc. Awgrymir prosiectau posibl gan adrannau'r ddinas ac asiantaethau partner (er enghraifft yr heddlu) ble maent eisiau cyfranogiad pobl ifanc. Mae'r rheini sydd â pherthnasau tymor hwy gyda GUB yn dueddol o gyflwyno rhestrau hirach, o'u cymharu ag awgrymiadau mwy petrus oddi wrth bartneriaid newydd. Oherwydd capasiti, dim ond nifer fechan o'r prosiectau hyn ellir eu dethol, gyda staff GUB a chynrychiolwyr y ddinas yn penderfynu pa rai sydd fwyaf ymarferol a pha rai sy'n debygol o gael yr effaith a'r dylanwad mwyaf ar gyfer eu cymunedau'n ogystal â'r ddinas yn fwy cyffredinol (Mintzer a Chawla, 2020). Mae gan bob prosiect yr un nodweddion craidd: partneriaethau sy'n fuddiol i'r naill ochr a'r llall, cynyddu capasiti, dod a dylunio a chynllunio cyfranogol i bobl ifanc, arddull sydd wedi ei wreiddio mewn hawliau plant, buddsoddi mewn plant o grwpiau sydd wedi eu gwthio i'r cyrion, a phlant yn gweld bod eu syniadau'n cael effaith (Mintzer a Chawla, 2020).

Rhestrir y gwersi a ddysgwyd o ddeng mlynedd gyntaf y prosiect fel a ganlyn:

'• Creu partneriaethau parhaol sy'n gwneud cyfranogiad pobl ifanc ym musnes llywodraeth yn elfen arferol
- Mynd i ble mae'r bobl ifanc
- Buddsoddi mewn cynyddu capasiti gyda phartneriaid
- Defnyddio ystod eang o ddulliau cyfathrebu i dynnu sylw at sut y mae llais pobl ifanc wedi cyfrannu'n gadarnhaol at y gymuned
- Creu cylchdroeon o gyfathrebu o'r bobl ifanc i lunwyr penderfyniadau'r ddinas ac yn ôl eto
- Gwneud effaith syniadau plant ar gynllunio a dyluniad dinas yn weladwy trwy raffigwaith deniadol, crynodebau 1 dudalen, a phlaciau cyhoeddus
- Rhoi proses yn ei lle i asesu effeithiau cynigion dinas newydd ar blant
- Troi amheuwyr a gwrthwynebwyr yn gynghreiriaid pan fo modd
- Symleiddio prosesau er mwyn cynyddu capasiti ac effaith' (Mintzer a Chawla, 2020, td. 145).

Shaking the Movers

Mae Shaking the Movers (STM) yn 'fodel cyfranogi wedi ei arwain a'i yrru gan ieuenctid' (Caputo, 2020, td. 331) o Ganada, a grëwyd gan Ganolfan Landon Pearson er Astudio Plentyndod a Hawliau Plant ym Mhrifysgol Carlton, Ottawa. Bob blwyddyn, cynhelir gweithdai sy'n defnyddio'r model STM ar hyd a lled Canada, ac mae pob gweithdy'n canolbwyntio ar erthyglau penodol o CCUHP sy'n gysylltiedig gyda dylunio gofod cyhoeddus. Caiff y gweithdai hyn eu cyd-greu a'u cyd-drosglwyddo gan bobl ifanc, gydag oedolion yn chwarae rhan gefnogol gyfyngedig a darparu adnoddau, gyda phob digwyddiad yn cael ei fynychu gan hyd at 40 o bobl ifanc wyth i ddwy ar bymtheg oed, a chyllidebau digwyddiadau'n amrywio o $5,000 i $250,000. Yna, dosberthir adroddiadau cryno o'r digwyddiadau hyn trwy rwydwaith o academyddion, ymchwilwyr, llunwyr polisi ac eiriolwyr sy'n gweithio ar ran hawliau plant. Yn 2013, canolbwyntiodd gweithdai STM ar hawl plant i chwarae a chododd dwy thema allweddol o'r rhain: oedolion fel cynghreiriaid, a mynediad a hygyrchedd. Amlygodd y plant ystod o faterion oedd yn cyfyngu ar eu mynediad i gyfleoedd i chwarae yn cynnwys pryderon diogelwch oedolion, ofnau'r plant eu hunain sy'n gysylltiedig gyda mannau penodol, diffyg adnoddau ac ysgogiad, tlodi, ynysu daearyddol, gwthio i'r cyrion, bwlio a chyfyngiadau amser. Fodd bynnag, roedd ganddynt hefyd ymdeimlad cryf y gallai oedolion gefnogi eu hymdrechion hunaneiriolaeth a thrwy hynny eu galluogi i oresgyn y rhwystrau hyn (Caputo, 2020).

Speelweefselplan ('gweofodchwarae') Antwerp

Daw un enghraifft o ddylanwad sylweddol swyddog bwrdeistrefol ymroddedig yn gweithio'n gyson dros gyfnod o amser o Antwerp, Gwlad Belg ac mae'n ymwneud â datblygiad parhaus, a gychwynnodd yn 2006, nifer o rwydweithiau o lwybrau seiclo a cherdded di-geir yn cysylltu mannau chwarae cymunedol, ysgolion a chanolfannau ieuenctid, wedi'u hatodi gan 'gynigion chwarae' ar hyd y ffordd. Mae Antwerp wedi ei rhannu'n gymdogaethau preswyl sydd wedi'u diffinio'n glir, ac mae'r broses yn dechrau gyda'r swyddogion yn cerdded trwy bob cymdogaeth i ymgyfarwyddo gyda nhw, ac mae'n defnyddio setiau data GIS cynhwysfawr y ddinas i greu cynllun cychwynnol sy'n canolbwyntio ar blant ar gyfer llwybrau seiclo a cherdded sy'n cysylltu gofodau sy'n bwysig i blant. Y cam nesaf yw proses cyfranogiad cyhoeddus ar y we, wedi ei hanelu'n bennaf at blant chwech i bedair ar ddeg oed. Mae'r broses hon yn cynhyrchu materion llosg a syniadau ar gyfer gofodau cyhoeddus a'u cyswllt, gaiff eu mireinio trwy ymgynghoriadau pellach. Yn allweddol i lwyddiant y rhwydweithiau mae data GIS cynhwysfawr y ddinas, cyllideb rheoli a chynnal a chadw realistig, teithiau cerdded ac ymgynghori, bod yn agored i ddyfeisgarwch, ac ymrwymiad parhaus y swyddog dros amser (Gill, 2018, 2021).

Canol dinas Belfast

Mae Belfast wedi ei dynodi yn Ddinas Iach gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO). Ers 1988, mae Dinasoedd Iach Belfast, sefydliad partneriaeth sy'n cysylltu Belfast gyda Rhwydwaith Dinasoedd Iach Ewrop WHO, wedi darparu platfform ar gyfer cydweithio rhyngddisgyblaethol ac amlasiantaeth. Mae'r bartneriaeth hon yn cynnwys dwy brifysgol ac asiantaethau llywodraeth leol megis iechyd, tai, cynllunio a thrafnidiaeth. Trwy'r platfform hwn sefydlwyd rhaglen mannau cyfeillgar at blant gyda CCUHP yn yrrwr allweddol (Monaghan, 2019). O'r cychwyn cyntaf, rhoddwyd pwyslais ar ymgysylltu â phlant iau, oedd ddim yn cael eu clywed yn aml gan ddefnyddio dulliau newydd ac arbrofol. Dynodwyd plant wyth i un ar ddeg oed fel y grŵp targed oherwydd eu hymgysylltiad cynyddol gyda'r fro gyhoeddus. Roedd modelau cyfranogi a ddatblygwyd yn cynnwys prosiect ymchwil wedi ei leoli mewn ysgolion (gan gydnabod bod plant yn arbenigwyr ar eu profiadau byw eu hunain) a digwyddiadau dros dro i gael teuluoedd i ymgysylltu â mannau cyhoeddus (Monaghan, 2019). Yn fwy diweddar, mae'r ymagwedd arbrofol hon wedi ei rhoi ar waith ar raddfa gydag ailddatblygiad dros dro gofod diffaith yng nghanol y ddinas.

Wedi ei agor yn 2020, mae Cathedral Gardens yn brosiect £300,000 a ddyluniwyd er mwyn helpu i ddod â chymunedau ynghyd a hybu defnydd a rennir o ganol y ddinas. Unwaith eto, cafodd plant a theuluoedd eu cynnwys yn y broses ddylunio, gyda nodweddion yn cynnwys elfennau parkour, brwyn ungorn a rampiau'n galluogi mynediad i bob ardal o'r safle (RTPI, 2021). Mae adborth y cyhoedd wedi bod yn gadarnhaol, gan bwysleisio gwerth croesawu plant a'u chwarae i mewn i'r ddinas. Bwriedir i werth £30 miliwn pellach o welliannau i'r fro gyhoeddus adeiladu ar y prosiect hwn, gydag ymgysylltiad parhaus plant wedi ei ddynodi fel rhan annatod o brosesau cynllunio i'r dyfodol (RTPI, 2021).

The Mission, Queensland

Mae Kreutz (2020) yn disgrifio gweithio gyda phlant mewn cymuned Frodorol yn Queensland, Awstralia, gan nodi sut y mae 'gwerthoedd ac ystyron diwylliannol plant … brin yn cael eu hadlewyrchu yn yr amgylcheddau y maent yn byw ynddynt' (Kreutz, 2020, td. 289). Roedd ardal chwarae draddodiadol oedd newydd ei datblygu ar gyrion cymuned Gynfrodorol wledig, ar y cychwyn, wedi arwain at lawer o ddefnydd, ond ar ôl tri mis 'doedd neb yn ei defnyddio ac roedd yn dadfeilio yn dilyn fandaliaeth a difrod. Mae Kreutz (2020) yn awgrymu bod y ffactorau gyfrannodd at hyn yn cynnwys lleoliad anghysbell y maes chwarae, diffyg darpariaeth ar gyfer cymryd risg, a natur gyfarwyddol yr offer, gyda dinistriad y maes chwarae'n cael ei ystyried fel arwydd o rwystredigaethau'r plant. Yn ogystal, mae hanes y gymuned yn ffactor bwysig, gan ei fod yn cario anghyfiawnderau arferion gwladychol. Er mai Cherbourg oedd ei enw swyddogol, roedd y bobl leol yn ei alw yn The Mission, enw oedd wedi goroesi o pan gafodd ei sefydlu gyntaf fel cenhadaeth Gristnogol gan wladychwyr gwyn ac yna fel 'tir dadlwytho' (Kreutz, 2020, td. 291), gwarchodfa ar gyfer 44 llwyth oedd wedi'u halltudio o'u tiriogaethau ac oedd, hyd y 1970au, heb dderbyn statws dinasyddion llawn. Nid yw dyluniad y dref yn adlewyrchu'r pwysigrwydd y mae ei thrigolion yn ei osod ar y teulu estynedig.

Blwyddyn wedi i'r maes chwarae beidio cael ei ddefnyddio, gwahoddwyd plant saith ac wyth oed i gymryd rhan mewn proses cyd-ddylunio, yn cynnwys gweithdy undydd i'w cael i ail-ddychmygu mannau cyhoeddus eu cymuned. Yn bwysig iawn, roedd gan y prif hwylusydd berthynas eisoes gyda'r gymuned a gofynnodd am ganiatâd gan yr Hynafgwyr, sefydliadau lleol perthnasol, y plant a'u gwarcheidwaid. Yna, datblygwyd y broses ddylunio hefyd mewn partneriaeth â'r plant, eu teuluoedd a chynrychiolwyr y cyngor lleol. Fe wnaeth hyn gynnwys ffotograffiaeth dan arweiniad y plant, cyfweliadau lled-strwythuredig gyda phlant a theuluoedd, ac ystod eang o gemau gweithdy yn gysylltiedig â chynllunio trefol, dylunio gofodol a rheoli cyllidebau. Yna, cyflwynodd y plant eu syniadau i'w gilydd ac i'r cyngor lleol (Kreutz, 2020).

Y themâu allweddol a gododd oedd ffocws ar fannau ymgynnull yn y gymuned oedd yn gosod y plentyn yn y canol ac oedd yn pontio'r cenedlaethau, yn cynnwys gwyrddu tiroedd ysgolion, ychwanegu eisteddfannau awyr agored a goleuadau yn y ganolfan chwaraeon leol, a darparu amwynderau fel toiledau a lloches yn y maes chwarae. Yn eu cynlluniau, fe wnaeth y plant hefyd amgylchynu'r maes chwarae gydag unedau preswyl ac adwerthu. Yn ogystal, fe wnaeth un grŵp o blant o ardal economaidd-gymdeithasol is o'r dref gymryd y cam mwy radical o wrthdroi patrwm presennol adeiladau, gan leoli unedau masnachol ar y cyrion, a dod a thai gwag i mewn i'r canol. Roedd y tai gwag hyn yn cael eu defnyddio'n aml gan blant, un ai fel cuddfannau neu fel mannau diogel ar gyfer y rheini o

aelwydydd ble roedd trais domestig, a chamddefnyddio cyffuriau neu alcohol (Kreutz, 2020). Cafodd y cyfarfodydd gyda'r plant eu mynychu gan gynghorwyr o Gyngor Sir Brodorol Cherbourg. Fodd bynnag, nid oedd cyllideb ar gyfer ei gyflawni. Roedd y plant yn gwybod am hyn cyn yr ymarfer, ac er bod hyn yn codi cwestiynau moesegol, roedd gan egwyddorion syniadau'r plant y potensial i ddylanwadu ar lunwyr penderfyniadau (Kreutz, 2020).

Enghreifftiau o brosiectau tai cymdeithasol

Mae dwy enghraifft o ardaloedd tai cymdeithasol yng Nghymru a Lloegr yn esbonio dulliau ar lefel cymdogaeth ar gyfer gweithio gyda phlant i ddylunio mannau ar gyfer chwarae. Fodd bynnag, mae'r prosesau a ddefnyddir hefyd yn pwysleisio pwysigrwydd prif actorion llawn brwdfrydedd, timau amlddisgyblaethol tra-medrus, gweithio partneriaeth, ymagweddau oportiwnistaidd, ac ymdrechion rhagweithiol i gynnwys plant. Yn arwyddocaol, mae'r ddwy esiampl yn codi o weithwyr chwarae/cymunedol a phenseiri tirwedd yn dod ynghyd trwy ddigwyddiadau datblygu proffesiynol amlasiantaeth, gyda chymorth pellach yn cael ei ddarparu gan asiantaethau'r llywodraeth neu gyrff anllywodraethol.

Daw'r enghraifft gyntaf o bartneriaeth rhwng adran dai Cyngor Dinas Sheffield ac adran pensaernïaeth tirwedd Prifysgol Sheffield, wnaeth weithio hefyd gyda CABE (cyn-Gomisiwn dros Bensaernïaeth a'r Amgylchedd Adeiledig llywodraeth y DU) a'r ymddiriedolaeth bywyd gwyllt lleol. Roedd cysylltiadau wedi'u creu trwy weithdai a gynhaliwyd i hybu gweithio traws-broffesiynol fel rhan o Strategaeth Chwarae Lloegr. Roedd *Living with Nature* yn brosiect tair blynedd a ariannwyd gan y Loteri Fawr oedd yn anelu i 'wella gwerth chwarae a bioamrywiaeth cyfres o feysydd chwarae a gofodau gwyrdd trwy weithio gyda phlant a chymunedau mewn 24 ardal o dai cymdeithasol yn ninas Sheffield' (Woolley *et al*., 2020, td. 210). Gweithiodd y prosiect gyda thrigolion a staff y tai cymdeithasol, yn gyntaf i lunio strategaeth chwarae ac yna i ddatblygu cynlluniau ar gyfer nifer o safleoedd oedd yn anelu i fynd y tu hwnt i feysydd chwarae KFC (cit, ffens a charped) traddodiadol. Er mai prin oedd y cyllid ar gyfer gwelliannau ffisegol yn y gofodau, y bwriad oedd y byddai cymunedau'n ymgeisio am adnoddau ychwanegol, a phum mlynedd wedi diwedd y prosiect mae'r cymunedau hyn yn dal i ddefnyddio a datblygu'r safleoedd. O'r 24 safle a glustnodwyd yn y strategaeth chwarae wreiddiol, cafodd wyth eu blaenoriaethu ar gyfer gwariant cyfalaf, tra datblygwyd dyluniadau a chynlluniau cynnal a chadw ar gyfer y gweddill (Woolley *et al*., 2020).

Ar ddechrau'r prosiect, datgelodd arsylwadau yn y gofodau gyn lleied yr oeddent yn cael eu defnyddio ac arweiniodd hyn at nod ychwanegol o gael pobl i ail-ymgysylltu gyda'r mannau hyn. Yn hytrach na defnyddio gweithgareddau a gweithdai dylunio mwy ffurfiol, canolbwyntiodd y prosiect ar drefnu, ac yna helpu plant a chymunedau i drefnu, ystod o weithgareddau chwareus ac artistig yn neu sy'n gysylltiedig â'r mannau hyn. Roedd y gweithgareddau hyn yn cyflawni dau ddiben:

> 'Yn gyntaf, fe wnaethant gefnogi'r plant a'r cymunedau i gofio'r gofodau, eu defnyddio, teimlo'n gyfforddus yn eu defnyddio, a'u mwynhau. Yn ail, defnyddiwyd y gweithgareddau gan dîm y prosiect i arsylwi sut allai pobl, ac yn enwedig blant, ddefnyddio'r gofodau, ac i gael sgyrsiau gyda phobl o bob oed i ddeall sut yr hoffent ddefnyddio'r gofodau. Hysbysodd gwybodaeth a gasglwyd fel hyn ail-ddylunio'r wyth safle blaenoriaeth' (Woolley *et al*., 2020, td. 218-219).

Mae'r awdurdodau'n nodi mai un o wersi allweddol y prosiect yw pwysigrwydd gweithio partneriaeth a'r angen i gydnabod ymrwymiad unigolion allweddol wrth yrru'r gwaith yn ei flaen. Daw'r ail enghraifft o Dre Cwm, ystad o dai cymdeithasol yn Llandudno, a reolir gan Gartrefi Conwy, landlord tai cymdeithasol nid-er-elw (RTPI, 2021). Yma, mae rhaglen adfer amgylcheddol gwerth £1.4 miliwn, gydag ymagwedd cynllunio cymdogaeth gyfan, wedi trawsnewid y fro gyhoeddus trwy gyfres o 47 o ymyriadau graddfa cymharol fychan ond sy'n gydgysylltiedig. Mae hyn wedi cynnwys gwelliannau i lwybrau troed, plannu helaeth a chreu gofodau chwaraeadwy sy'n defnyddio deunyddiau naturiol, 'gyda lindys 14 metr o hyd wedi ei greu o gerrig atal traffig wedi eu hailgylchu, ac ardal barcio ddiddefnydd … a drawsnewidiwyd yn ardal chwarae i blant bach' (RTPI, 2021, td. 37). Cododd y trawsnewidiadau

hyn hefyd o gysylltiadau traws-broffesiynol a wnaethpwyd trwy weithredu polisi, yn yr achos hwn y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae. Mae gan swyddog datblygu'r amgylchedd Cartrefi Conwy, a arweiniodd ar lawer o'r gwelliannau hyn, gefndir mewn pensaernïaeth tirwedd. Wrth fynychu digwyddiad rhanbarthol ar ddylunio gofod chwarae, a hwyluswyd gan Chwarae Cymru a rhwydwaith o swyddogion arweiniol digonolrwydd chwarae ar draws gogledd Cymru, cafodd y swyddog ei ysgogi gan yr hyn glywodd yn ogystal â chael cyfle i gwrdd â phrif swyddog chwarae Conwy. Anogodd y berthynas waith a gododd o hyn y swyddog datblygu'r amgylchedd i feddwl y tu hwnt i ofodau chwarae dynodedig a sut y gellid ymgorffori fforddiannau ar gyfer chwarae trwy'r fro gyhoeddus. Cafodd hyn ei gyfannu oherwydd bod gan Gartrefi Conwy ddiwylliant sefydliadol blaengar â gogwydd cymdeithasol oedd yn cefnogi dyfeisgarwch a chreadigedd. Yna, dechreuodd tîm gwaith chwarae hwyluso sesiynau cynllun chwarae ar yr ystad, gan arsylwi sut a ble yr oedd plant yn chwarae yn ogystal â siarad gyda nhw am welliannau posibl. Hysbysodd y canfyddiadau o'r broses ymchwil anffurfiol hon y briff dylunio ar gyfer gofodau o amgylch yr ystad (Russell *et al*., 2020).

Ni fyddai llawer o'r enghreifftiau a nodir yma wedi bod yn bosibl heblaw bod y bobl benodol hyn wedi hen ennill eu plwyf yn eu swyddi, cynhaliaeth y sefydliadau a'r mudiadau y maent yn gweithio iddynt, y cymwysterau a'r profiad y mae'r unigolion hyn yn meddu arnynt, eu setiau sgiliau cyflenwol, eu parodrwydd i weithio gyda'i gilydd, eu hangerdd am gynnwys trigolion yn y broses ddylunio, a'u penderfyniad i gwblhau'r prosiect (Russell *et al*., 2020; Woolley *et al*., 2020).

5.8.2 Cyfraniad gweithwyr chwarae i allu plant i chwarae

Yn llawer o'r enghreifftiau yn y DU, ac yn enwedig yng Nghymru, mae gan eiriolwyr allweddol sy'n gweithio ar ran plant gefndir mewn gwaith chwarae (Barclay a Tawil, 2020c; Russell *et al*., 2019, 2020; Tawil a Barclay, 2020). Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar y potensial sylweddol i weithwyr chwarae weithio fel eiriolwyr dros hawl plant i chwarae (Patte a Brown, 2011; Stonehouse, 2015). Yn y DU, caiff y maes gwaith chwarae ei arwain gan yr Egwyddorion Gwaith Chwarae, sy'n nodi mai rôl y gweithiwr chwarae yw 'cefnogi pob plentyn a pherson ifanc i greu gofod ble y gallant chwarae' (Grŵp Craffu'r Egwyddorion Gwaith Chwarae, 2005). Mae hyn, ar y cyfan, wedi ei ddehongli fel gofod penodol o fewn gwasanaeth gwaith chwarae,[191] ond mae'r Egwyddorion yn cydnabod hefyd bod gweithwyr chwarae'n 'gweithredu fel eiriolwyr dros chwarae plant'. Canfu arolwg graddfa fechan o weithwyr chwarae bod dal cytundeb cyffredinol ynghylch y rôl eiriolaeth hon (Newstead a King, 2021a). Gellir dadlau bod rôl o'r fath yn bwysicach heddiw o ystyried y cyfyngiadau ar fynediad plant i'r fro gyhoeddus a'u gallu i ganfod mannau i chwarae (Hart, 2014). Mae Voce (2015b, td. 221) yn nodi bod 'gwaith eiriolaeth gan y gymuned gwaith chwarae'n llinyn cyson a phwysig sy'n rhedeg trwy ddatblygiad polisi chwarae, nid dim ond yn y DU ond yn rhyngwladol'. Mae enghreifftiau'n cynnwys yr ymgyrch dros a datblygiad Sylw Cyffredinol rhif 17 Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn; polisi cenedlaethol ar draws pedair cenedl y DU (Newstead a King, 2021b; Voce, 2015b), yn cynnwys chwarae rôl sylweddol yn y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae (Barclay a Tawil, 2020c; Russell *et al*., 2019, 2020); adfywio mudiad chwarae yn UDA (Almon, 2017; Almon a Keeler, 2018; Voce, 2015b); a datblygu cefnogaeth ar gyfer chwarae mewn gwledydd Ewropeaidd trwy gyllid yr UE (Russell a Schuur, 2018; Voce, 2015b).

Fodd bynnag, ers argyfwng ariannol 2008 a'r agenda cyni a ddilynodd, mae cefnogaeth leol a chenedlaethol ar gyfer chwarae plant a gwaith chwarae wedi wynebu toriadau anghymesur ledled y DU, ond yn enwedig yn Lloegr (Children's Rights Alliance for England, 2016; Gill, 2015b; McKendrick *et al*., 2015b; Voce, 2015b, 2021), gan gael effaith negyddol barhaol ar yr hyn arferai fod yn isadeiledd gwaith chwarae a system gymwysterau eang ar draws Lloegr (Brown a Wragg, 2018). Mae ariannu ar gyfer chwarae yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a'r Alban hefyd wedi bod yn destun toriadau sylweddol o ganlyniad i bolisïau cyni llywodraeth y DU, sydd wedi diferu i lawr i'r gwledydd datganoledig ac yna i lefel awdurdod lleol (McKendrick a Martin, 2015; Russell *et al*., 2019, 2020).

[191] Trafodir yn adran 5.9.

Fodd bynnag, mae'r tair llywodraeth ddatganoledig wedi cadw cyfrifoldeb am chwarae plant ac mae gan bob un o'r gwledydd datganoledig bolisi chwarae byw, a ddylanwadir gan weithwyr chwarae (Newstead a King, 2021b) a chorff anllywodraethol cenedlaethol (NGO) a ariennir, dros chwarae. Yn ogystal, cyflymodd mesurau cyni'r tueddiad hirsefydlog, a gychwynnodd yn y 1980au, tuag at weld awdurdodau lleol yn allanoli eu cyfrifoldebau statudol trwy gomisiynu (Bovaird a Loeffler, 2019). Mae'r symudiad hwn wedi newid y dirwedd ar gyfer nid yn unig ddarpariaeth chwarae ond hefyd y rheini sy'n gweithio ar ran chwarae plant. Tra bod sefydliadau cymunedol a gwirfoddol, yn draddodiadol, wedi chwarae rôl bwysig yn nhrosglwyddiad gwasanaethau chwarae a gwaith chwarae uniongyrchol ac anuniongyrchol, mae'r broses gomisiynu wedi golygu bod nifer cynyddol o fudiadau cymunedol a gwirfoddol yn derbyn y rôl, yn aml gyda llai o adnoddau (McKendrick a Martin, 2015; Russell *et al*., 2019; Voce, 2021).

Mae dylanwad y sector gwaith chwarae wedi bod yn amlwg iawn mewn perthynas â'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae (Barclay a Tawil, 2020c). Fel y noda Russell *et al*. (2020, td. 9):

> 'Mae'r bobl hynny sydd ag o leiaf gefndir gwaith chwarae os nad swyddogaeth gwaith chwarae, sawl gwaith wedi bod yn anogwyr neu'n alluogwyr ar gyfer camau gweithredu, gan dynnu pobl ynghyd, datblygu cyd-ddoethineb, hwyluso a datblygu ymatebion i ymchwil gyda phlant, hyrwyddo gwerth Digonolrwydd Chwarae i adrannau a sefydliadau perthnasol ar lefel genedlaethol a lleol.'

Mae'r potensial ar gyfer dylanwad o'r fath wedi derbyn hwb sylweddol o ganlyniad i ofyniad y ddyletswydd i weithio'n draws-broffesiynol. Caiff gallu plant i chwarae ei effeithio gan ystod eang iawn o bolisïau ac arferion proffesiynol, y cyfeirir atynt fel 'y gweithlu chwarae' (Chwarae Cymru, 2020a), yn cynnwys 'y rheini sy'n gweithio mewn llywodraeth leol a chenedlaethol, cynllunio gwlad a thref, priffyrdd, gofal iechyd a chymdeithasol, addysg, datblygu cymunedol a gwaith ieuenctid yn ogystal â'r rheini a etholwyd i swyddi yn Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a chynghorau tref a chymuned' (Chwarae Cymru, 2020a, td. 5). Mae gweithwyr chwarae'n aml wrth galon rhwydwaith cynyddol o bobl sy'n gweithio i wella amodau ar gyfer chwarae, gan ddarparu'r arbenigedd, y rhwydweithiau a'r ysgogiad sy'n angenrheidiol i sicrhau'r newidiadau hyn (Barclay a Tawil, 2020c). Amlygodd ymchwil gan Russell *et al*. (2020) nifer o hanesion ble roedd gan y rheini sy'n gweithio ar ran chwarae plant y wybodaeth, y profiad, y brwdfrydedd a'r awdurdod, ynghyd â'r amser, y lle a'r caniatâd angenrheidiol, i ysgogi, ysbrydoli a meithrin partneriaethau ar draws feysydd proffesiynol. Mae rhai o'r enghreifftiau, sy'n codi'n bennaf o'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, wedi'u crynhoi isod.

Dylanwadu ar bolisi cenedlaethol

Mae agwedd Llywodraeth Cymru tuag at weithio partneriaeth wedi galluogi meithrin perthnasau allweddol rhyngddynt hwy a Chwarae Cymru, corff anllywodraethol trydydd sector sydd wedi chwarae rôl ganolog yn natblygiad y Polisi Chwarae cenedlaethol a'r ddeddfwriaeth, arweiniad a chefnogaeth digonolrwydd chwarae, ac yn yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae. Fel y disgrifia Russell *et al*. (2019, td. 33), mae gwaith Chwarae Cymru i gefnogi awdurdodau lleol i drosglwyddo ar y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae wedi cynnwys:

> 'Cyfarfodydd rhanbarthol i gefnogi awdurdodau lleol gyda Digonolrwydd Chwarae; comisiynu a rhaeadru ymchwil; adolygiadau cenedlaethol o ddogfennau Digonolrwydd Chwarae awdurdodau lleol; comisiynu rhaglenni datblygiad proffesiynol; rhedeg cyfres o gynadleddau traws-broffesiynol; datblygu cymwysterau gwaith chwarae; comisiynu, ysgrifennu a chyhoeddi taflenni gwybodaeth a phecynnau cymorth; a darparu cymorth personol gan swyddog.'

Datblygu polisi ar risg mewn chwarae plant

Yma, cynigir dwy enghraifft o sut y gweithiodd gweithwyr gwaith chwarae proffesiynol ar lefel polisi i gefnogi'r rheini sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant. Yn Wrecsam, roedd tueddiad o ofni risg yn gyffredinol wedi ei ddynodi ymysg ymarferwyr oedd wedi mynegi diffyg hyder wrth gefnogi plant i gymryd risg heb gefnogaeth ac arweiniad polisi clir. Arweiniodd gweithio partneriaeth, wedi ei gefnogi gan y swyddog arweiniol digonolrwydd chwarae, at ddatblygu a mabwysiadu polisi rheoli risg sir gyfan ar gyfer gwasanaethau chwarae oedd yn hybu ac yn darparu fframwaith ar gyfer llunio penderfyniadau risg-budd wedi'u hanelu at alluogi plant i ymwneud â lefel resymol o risg (Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam, 2013).

Yng Nghonwy, cododd mater llawer mwy penodol gyda gofalwyr maeth a'r Gwasanaethau Cymdeithasol. Adroddodd gofalwyr maeth eu bod yn ofnus iawn ynghylch sgil-effeithiau canfyddedig allai godi pe bae eu plentyn/plant maeth yn dioddef anafiadau bychain wrth chwarae, gan ddweud eu bod yn pryderu llai am eu plant eu hunain yn cymryd risg nag oeddent am y plant yr oeddent yn eu maethu. Cafodd hyn ei ddwysáu gan adroddiadau am ddiffyg hyder ymysg gweithwyr cymdeithasol wrth bennu sut fyddai dyletswydd gofal yn edrych o ran plant maeth yn cymryd risgiau wrth chwarae. Gweithiodd tîm datblygu chwarae'r sir, wedi'u cefnogi gan Chwarae Cymru, gyda gweithwyr proffesiynol o Dîm Plant sy'n Derbyn Gofal y Gwasanaethau Cymdeithasol i ddatblygu cynllun cyflawni'r polisi chwarae unigryw ac arweiniad pwrpasol er mwyn rheoli risg ar gyfer gofalwyr maeth (Chwarae Cymru, d.d.). Arweiniodd hyn at weithwyr cymdeithasol a gofalwyr maeth yn teimlo'n fwy hyderus wrth alluogi plant yn eu gofal i gymryd rhan mewn chwarae gwyllt, dringo coed, ac yn gyffredinol, chwarae'n fwy rhydd nag oeddent wedi ei wneud o'r blaen (Russell *et al*., 2020).

Cefnogi cyfranogiad plant er mwyn gwella eu cyfleoedd i chwarae

Yn Sir Fynwy, gweithiodd y swyddog arweiniol digonolrwydd chwarae mewn partneriaeth â'r Tîm Datblygu Cymunedau a Phartneriaethau, swyddog o'r adran cefn gwlad a chlwstwr o ysgolion i ddod â phlant ynghyd mewn gwahanol gymdogaethau i ddylunio a chynnal ymchwil a datblygu argymhellion i'w cyflwyno i gyngor y dref. O ganlyniad i'r ymchwil, clustnodwyd cyllid (Adran 106)[192] i'r gymuned i'w helpu i weithredu ar yr argymhellion. O'r darn gwaith cychwynnol hwn datblygwyd pecyn cymorth i gefnogi clystyrau o ysgolion eraill i gymryd rhan (Russell *et al*., 2020).

Rhentu darn o goetir ar brydles

Pan ddaeth prosiect chwarae cyfnod cyfyngedig wedi ei staffio i ben mewn cymuned benodol yn Wrecsam, arweiniodd cefnogaeth datblygu cymunedol at weld perchennog yr ystad ddiwydiannol leol yn cynnig gosod darn o goetir ar brydles am rent rhad i'r cyngor cymuned lleol fel y gallent ei agor i blant chwarae yno. Helpodd Tîm Datblygu Chwarae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam i ddatblygu asesiad risg-budd ar gyfer y safle, wnaeth gynnwys derbyn cyngor oddi wrth gynrychiolwyr o adrannau cynllunio ac iechyd a diogelwch yr awdurdod lleol a ymwelodd â'r safle. Ni wnaethpwyd unrhyw newidiadau mawr i'r safle ar wahân i godi ffens rhyngddo a'r ystad ddiwydiannol gyfagos (a dalwyd amdani'n rhannol gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam gan ddefnyddio'r arian ychwanegol ar gyfer digonolrwydd chwarae oddi wrth Lywodraeth Cymru), glanhau'r nant sy'n rhedeg trwy'r safle a chael rhywun i archwilio cyflwr y coed. Yna, cytunodd y Cyngor Cymuned ar brydles gyda'r tirfeddiannwr a threfnu i'w hyswiriant gynnwys defnydd y cyhoedd o'r tir. Ar y cychwyn hwyluswyd rhywfaint o sesiynau chwarae wedi'u staffio yn y gofod er mwyn annog pobl i'w ddefnyddio ond wedi hynny gadawyd y llecyn yn agored i'r plant

[192] Mae Adran 106 yn rhan o Ddeddf Cynllunio Gwlad a Thref (1990) sy'n caniatáu i awdurdod cynllunio osod rhwymedigaethau ar dirfeddianwyr sy'n ceisio caniatâd cynllunio o dan gytundeb Adran 106. Fel arfer, bydd cytundebau o'r fath yn gofyn i'r tirfeddianwyr ddarparu cyllid ar gyfer adnoddau y gellir eu defnyddio gan y gymuned leol, yn cynnwys cyfleusterau chwarae, chwaraeon neu hamdden. O ganlyniad i'r Ddeddf Ffyniant Bro ac Adfywio (2023), mae'n debyg y caiff Adran 106 yn ogystal â'r Ardoll Seilwaith Cymunedol (a gyflwynwyd yn Neddf Cynllunio 2008) eu disodli'n raddol dros gyfnod o ddeng mlynedd gan Ardoll Seilwaith.

ei ddefnyddio (Russell *et al*., 2020). Ers hynny, mae'r tirfeddiannwr newydd wedi ffensio'r ardal yn llwyr (a ddaeth i'r amlwg wedi sgwrs ym mis Chwefror 2024 gyda'r swyddog arweiniol digonolrwydd chwarae fel rhan o astudiaeth ymchwil barhaus gyfredol gan yr awduron). Mae hyn yn dangos pa mor fregus y gall trefniadau o'r fath fod a'r cyd-adweithio cymhleth rhwng polisi, unigolion, hanes, perthnasau a llu o ffactorau eraill.

Datblygiad proffesiynol, rhwydweithiau cymorth a phartneriaethau

Yng ngogledd Cymru galluogodd y cyfle i gydweithio ar faterion oedd yn ymwneud â digonolrwydd chwarae i swyddogion arweiniol digonolrwydd chwarae'r chwe awdurdod lleol weithio gyda'i gilydd ar faterion cyffredin oedd yn codi o'r Asesiadau Digonolrwydd Chwarae ym mhob un o'u hardaloedd. Un mater allweddol a ddynodwyd gan bawb oedd yr angen i ystod o weithwyr proffesiynol fod â gwell dealltwriaeth o'u rôl wrth gefnogi chwarae plant. Mewn ymateb, cynlluniwyd cyfres o gynadleddau datblygiad proffesiynol ar chwarae plant a'u hwyluso ar draws themâu 'bywyd ysgol', 'bywyd yn y parc', 'bywyd adref' a 'bywyd yn y stryd'. Anelwyd pob cynhadledd at wahanol grwpiau o weithwyr proffesiynol sy'n gysylltiedig â chwarae plant a darparodd y rhain fforwm ar gyfer hyfforddiant yn ogystal â rhwydweithio, ffurfio partneriaethau pellach ac arwain at newidiadau mewn meddylfryd ac arferion gwaith (Russell *et al*., 2019, 2020).

5.8.3 Datblygu chwarae cymunedol

Dylid nodi bod dylanwad eiriolaeth dros chwarae plant, gan weithwyr chwarae neu eraill, yn ymestyn ar draws polisi, cymdogaethau a gwasanaethau gwaith chwarae penodol, ac felly mae gwahanu adrannau 5.8 a 5.9 er cyfleuster trefnu'r deunydd yn unig. Er enghraifft, weithiau bydd dylanwadu ar lunwyr polisi'n cynnwys gweithio'n uniongyrchol gyda phlant (Russell *et al*., 2020); yn yr un modd, bydd y rheini sy'n rhedeg darpariaeth chwarae, boed mewn gofod cyhoeddus neu feysydd chwarae neu safleoedd eraill mwy ffiniedig, hefyd yn gweithio gydag oedolion i eiriol dros hawl plant i chwarae (Bullough *et al*., 2018). Nid oedd y gweithwyr chwarae yn ymchwil Beunderman (2010, td. 37) 'yn ystyried bod eu gweithle wedi ei ddatgysylltu o'r ardal leol, ond yn hytrach fel rhan o wead y gymdogaeth, un ai'n ffisegol neu'n sefydliadol, ac roeddent yn ystyried eu hunain fel rhan o'r isadeiledd lleol ar gyfer plant a phobl ifanc'.

Mae Battram (2015) yn awgrymu bod meddylfryd gwaith chwarae'n aml wedi disgyn i un o ddau fodd deuolaidd: un ai gwaith chwarae 'ymyrryd', sy'n creu 'cilfachau adnodd-ddwys' (td. 287) megis meysydd chwarae antur neu 'waith chwarae amgylcheddol', sy'n anelu i liniaru'r rhwystrau sy'n atal plant rhag chwarae'r tu allan, er enghraifft, strydoedd chwarae. Mae'n dadlau na all y naill na'r llall, ar eu pen eu hunain, fynd i'r afael â'r systemau ymaddasol cymhleth allai gefnogi neu gyfyngu ar allu plant i chwarae. Mae Battram yn dadlau o blaid yr hyn y mae'n ei alw'n 'waith chwarae systemig', fyddai'n canolbwyntio ar arbrofi a dysgu, gan weithio mewn ffyrdd rhyngddisgyblaethol a gyda phragmatiaeth feirniadol. Mae cyfleoedd o'r fath yn codi fwyfwy gyda'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae[193] yn cynnwys, yn eironig ddigon, trwy ddiffyg cyllid sicr ar gyfer gwasanaethau chwarae sy'n gorfodi dyfeisgarwch (Russell *et al*., 2019, 2020).

Gyda'r cafeat hwnnw, mae'r adran hon yn adolygu rhywfaint o'r llenyddiaeth ar waith uniongyrchol o fewn cymunedau i wella cyfleoedd plant i chwarae.

[193] Gweler Barclay a Tawil (2020c) am drafodaeth ar y ffyrdd y mae gweithwyr chwarae'n cyfrannu'n uniongyrchol ac yn anuniongyrchol at y broses digonolrwydd chwarae.

Darganfod dy bentref: tyfu chwarae a chymuned ar ystad tŵr o fflatiau

'Mae llawer o bobl yn teimlo nad oes ganddynt unrhyw rym i newid pethau. Gall awdurdod godi ofn arnoch – y cyngor, yr heddlu, rheolwyr tai – ac mae ganddynt ofn codi eu llais. Yn ogystal, gall pobl deimlo nad oes pwynt gan "na fydd dim yn newid". Mae'r bobl sydd wedi bod yma hiraf neu dyfodd i fyny yn y DU wedi normaleiddio'r sefyllfa hon. Mae'r bobl fwyaf newydd yn ei chael yn anos fyth.

Ond os na wnewch chi godi eich llais, fydd dim yn newid fyth. Ac fe allai pethau fod yn wahanol! Fel gyda'r stryd chwarae. Mae fel bod yn ôl gartref. Ry'ch chi'n dod allan, sgwrsio gyda'r cymdogion, mae pobl o amgylch ym mhobman, plant yn chwarae. Mae fel y pentref' (Musse, 2022).

Daw'r dyfyniad hwn gan riant ac ymgyrchydd cymunedol sy'n byw mewn cymuned Somalïaidd ym Mryste. Mae'n siarad am anawsterau ffurfio cysylltiadau cymunedol tra'n byw mewn tŵr o fflatiau uchel iawn a pha mor wahanol yw hyn i deimlad y pentrefi yn Somalia.[194] Roedd rhwystrau i'r plant chwarae'r tu allan yn cynnwys ofn defnyddwyr cyffuriau a phrofiadau o hiliaeth yn y parc lleol. Daeth cael eu hynysu i fod yn fater pwysicach fyth yn ystod cyfnodau clo'r pandemig COVID-19. Cychwynnodd Musse, gyda rhai o'i ffrindiau, gyda chlwb gweithgareddau mewn gofod cymunedol lleol, a phan gynhesodd y tywydd, symudodd y clwb allan i'r parciau a gofodau cymunedol eraill, gan ddenu tua 40 o famau a phlant. Arweiniodd y gwaith yma at iddi fynychu cyfarfod am welliannau i'r parc wnaeth, yn ei dro, arwain at gydweithio gyda Phrifysgol Bryste i greu ffilm o'r enw *Find Your Village* (Relevant Films, 2019). Gyda chefnogaeth y Cwmni Buddiannau Cymunedol Playing Out, fe wnaeth hefyd ddechrau stryd chwarae reolaidd ar ffordd fechan ger y tŵr o fflatiau. Mae'r mathau hyn o weithredu cymunedol wedi dod a phlant a theuluoedd ynghyd a helpu i greu ymdeimlad o gymuned (Musse, 2020).

Y Prosiect Chwarae Cymdogaeth

Gwelir enghraifft o ddatblygu chwarae cymunedol gan ymarferwyr gwaith chwarae yn y Prosiect Chwarae Cymdogaeth, prosiect ymchwil a gweithredu arbrofol yn ne ddwyrain Queensland, Awstralia (Moser *et al.*, 2021). Roedd y prosiect yn anelu i ddatblygu rhwydwaith o ffrindiau i blant chwarae gyda nhw ac o oedolion sy'n awyddus i gefnogi chwarae a darparu rhywfaint o oruchwyliaeth anffurfiol, gwyliadwriaeth a goddefgarwch cymunedol. Gan ymateb i bryderon ynghylch gweithgarwch amser sgrîn mwyfwy eisteddog, gostyngiad mewn chwarae'r tu allan a gweithgarwch corfforol, roedd y gweithwyr chwarae'n bwriadu gweithio dros chwe mis mewn dwy gymuned gan ddefnyddio cyfuniad o grwpiau ffocws cymunedol a phrofiadau o chwarae'r tu allan. Y nod oedd deall rhwystrau a chyfleoedd a chynhyrchu syniadau ar gyfer gweithredu pellach trwy deithiau cerdded o amgylch y gymuned a sesiynau chwarae wythnosol ar y stryd neu mewn gofodau lleol dros gyfnod o chwe mis. Trwy'r digwyddiadau, gallai plant chwarae a dod i adnabod ei gilydd, fel gallai'r oedolion, tra'n gweithio gyda'r gweithwyr chwarae i fynd i'r afael â rhwystrau i chwarae, cywiro camddealltwriaethau, herio rhagdybiaethau a chynyddu cysylltiadau ac ymddiriedaeth gymdogol.

Trwy'r gwaith cyflwyno ac ymgyfarwyddo ar ddechrau'r prosiect, sylweddolwyd nad oedd rhieni ac oedolion eraill yn y gymuned yn adnabod ei gilydd, nad oedd unrhyw ddiwylliant cymdogol, cymdeithasu cyhoeddus neu chwarae'r tu allan, a bod pobl yn gyffredinol yn cadw at eu hunain. Roedd enydau cyfleus i hwyluso cymdeithasoli wedi cael eu dylunio allan o ganlyniad i ddrysau garej pell-reoli oedd yn golygu bod pobl yn mynd i ac o'u ceir

[194] Adolygir astudiaeth o'r cyfyngiadau y mae teuluoedd o ffoaduriaid o Somalia'n eu teimlo ar allu eu plant i chwarae'r tu allan ym mhennod 4, adran 4.5.1.

ym mhreifatrwydd eu cartref, ac roedd gerddi neu iardiau cefn wedi'u ffensio. Roedd ofn cyffredinol o berygl dieithriaid a chipio plant ac, i raddau llai, ddamweiniau traffig ar y ffordd, yn golygu hefyd bod pob teulu'n cyfyngu chwarae eu plant i chwarae yn y tŷ. Yn yr un modd, roedd rhieni'n pryderu am ynysu eu plant, eu diffyg hyder a'u gallu o ran negodi cymdeithasol, a'u cymhwysedd cymdeithasol ac emosiynol. Nid oedd plant yn chwarae'r tu allan, nid oeddent yn disgwyl y dylent allu chwarae'r tu allan, nid oeddent yn ystyried bod y diffyg cyfle hwn yn effeithio'n negyddol ar eu profiad byw, nid oeddent yn adnabod eu cymdogaeth na sut i gael mynediad i'w ffrindiau yn eu cymdogaeth, ac o ganlyniad nid oedd ganddynt rwydweithiau chwarae. Roeddent hefyd yn derbyn ofnau eu rhieni ynghylch cael eu cipio, perygl dieithriaid ac ofn damweiniau traffig ar y ffordd fel pryderon teg am eu diogelwch ac roeddent wedi derbyn yn gyffredinol yr ymdeimlad y dylent fod yn ofnus o bobl nad oeddent yn eu hadnabod (Moser *et al*., 2021).

Er na fu modd i'r prosiect weithio gyda'r nifer arfaethedig o deuluoedd, yr hyn a ddatblygodd oedd màs critigol o blant wnaeth sylweddoli'n gyflym werth chwarae'r tu allan, gan ddatblygu rhwydwaith chwarae o ffrindiau i alw arnynt a datblygu diwylliant o chwarae'r tu allan yn eu cymunedau. Sylweddolodd y rhieni hefyd y gwerth i'w plant yn ogystal ag iddynt hwythau fel trigolion y gymuned, gan gydnabod eu bod yn nyddiau cynnar datblygu rhwydweithiau cymunedol. Dysgodd y trigolion yn fuan iawn i arafu yn eu ceir wrth yrru trwy'r gymuned a dysgodd y plant yn gyflym hefyd i ddefnyddio'r ciw 'Car!' a symud oddi ar y stryd cyn galw 'Daliwch i chwarae!' pan oedd hi'n ddiogel i ail-afael yn y chwarae. Tra roedd cyfranogi yn y prosiect yn ysbeidiol, cynyddodd y niferoedd trwy oes y prosiect wrth i ymddiriedaeth yn y broses a'r gweithwyr chwarae gynyddu. Parhaodd y diwylliant hwn o chwarae'r tu allan i ddatblygu yn yr un modd â rhwydweithiau cymunedol y plant a'r oedolion. Mae'r prosiect bellach yn cael ei beilota mewn pum cymuned arall yn y rhanbarth. Mae cydlynydd y prosiect yn nodi ei bod yn bosibl iawn y bydd yr amser fydd ei angen i newid diwylliannau chwarae sy'n bodoli eisoes yn galw am gyfnod estynedig o weithredu nag oedd yn bosibl ac y gallai'r math hwn o brosiect weddu orau i gymdogaethau traffig isel, ac y byddai'n llai effeithiol mewn cymunedau sydd wedi'u lleoli o amgylch rhwydweithiau ffyrdd gyda thrwch mawr o draffig (Moser *et al*., 2021).

The Land/We Are Plas Madoc

Ym Mhlas Madoc, ystad dai yn Wrecsam, mae'r gweithwyr chwarae'n mynd o gylch eu gwaith o safbwynt seiliedig ar hawliau. Er bod maes chwarae antur dynodedig ar yr ystad bellach, cychwynnodd y prosiect fel un symudol gyda dau amcan. Y cyntaf oedd darparu gwasanaeth chwarae ar gyfer y plant ar yr ystad a'r ail oedd i wneud chwarae'n gyhoeddus yn dderbyniol (Bullough *et al*., 2018). Er mwyn cyflawni'r amcan cyntaf, gweithiodd y gweithwyr chwarae am nifer o flynyddoedd ar draws yr ystad, gan hwyluso sesiynau chwarae ar leiniau o dir diffaith, mannau gwyrdd agored a phalmentydd y tu allan i dai'r plant. Llwyddodd y gwaith yma i greu cyfleoedd parhaus i gynyddu ymddiriedaeth rhieni, a hynny yn y gweithwyr chwarae ac yn eu plant eu hunain i symud o amgylch yr ystad i'r amrywiol ofodau ble roedd y ddarpariaeth chwarae'n cael ei throsglwyddo. O ran mynd i'r afael â'r ail amcan, sgwrsiodd y gweithwyr chwarae gyda rhieni a thrigolion lleol eraill am yr angen i blant allu chwarae a'u hawl i wneud hynny (Bullough *et al*., 2018).

Tyfodd y maes chwarae antur allan o'r gwaith chwarae cymunedol hwn, ond mae'n gred greiddiol gan y gweithwyr chwarae bod y maes chwarae'n cael ei ystyried fel rhan o ecosystem chwarae'r plant ac nid fel yr unig le ble y gallai neu y dylai'r plant chwarae. O'r herwydd, mae'r gweithwyr chwarae wedi parhau i weithio ar draws yr ystad. Mae stori a adroddwyd gan y gweithwyr chwarae'n cyfleu bwriad ac effaith y strategaeth:

‘Pan mae’r maes chwarae’n cau gyda’r nos, mae’r chwarae a’r gweithwyr chwarae weithiau’n gorlifo i’r gymuned leol. Mae’r gweithiwr chwarae’n adrodd hanes bod gyda grŵp o blant ble roedd un bachgen wedi gwisgo i fyny mewn welingtons croen llewpard a het silc ac yn cario hen biben sugnwr llwch, pob un yn eitem wedi dod o’r maes chwarae. Mae’r gorlifiad yma’n gwneud y gweithwyr chwarae a’r plant yn hynod o weladwy mewn ffyrdd chwareus a dywedodd y gweithiwr chwarae ers iddyn nhw ddechrau gweithio, yn gyntaf yn y gymuned a hynny cyn agor y maes chwarae ac yna ar y maes chwarae gyda’r gorlifiad yma, bod oedolion lleol wedi tyfu’n fwy ymwybodol o chwarae plant, a bod agweddau wedi newid tuag ato. Mae’r enghraifft hon yn amlygu’r ffyrdd y mae camau gweithredu a pherthnasau bob dydd, dros gyfnod o amser, yn cael dylanwad nerthol wrth siapio agweddau ac ymgysylltiad cymunedol. Wrth gwrs bydd hyn yn codi materion llosg; nid yw pob oedolyn yn “deall hyn” ac yn sicr byddai llawer o’r pethau sy’n digwydd ar yr ystad benodol hon “yn ymddangos yn od yn rhywle arall”’ (Lester a Russell, 2013a, td. 2).

Mae’r cyfuniad o fwy o oddefgarwch a gwerthfawrogiad o hawl plant i chwarae ac argaeledd adnoddau y gellir eu benthyca a’u hail-bwrpasu o’r maes chwarae antur yn creu’r amodau ble gall plant chwarae (Lester a Russell, 2013a). Hyd yn oed wedi agor y maes chwarae antur, mae’r gweithwyr chwarae wedi parhau â’r gwaith peripatetig yma ochr yn ochr ag eiriol dros chwarae plant gyda’r oedolion yn y gymuned. Pan dderbyniodd y gymuned gyfran fawr o gyllid grant i’w ddyrannu i brosiectau lleol, dewisodd y trigolion i ddarparu pum mlynedd o gyllid di-dor i’r tîm gwaith chwarae. Roedd hyn yn gydnabyddiaeth o’r buddiannau uniongyrchol i blant yr ystad a’r llu o fuddiannau cymunedol ehangach yr oedd yr arddull ffocws cymunedol hwn tuag at waith chwarae wedi ei gyflwyno a’i gynnal (Bullough *et al*., 2018).

5.9 Hwyluso chwarae mewn cyd-destunau penodol

Mae’r adran hon yn ystyried y gofodau a’r cyd-destunau ble mae oedolion yn hwyluso chwarae plant yn uniongyrchol mewn rhyw ffordd. Mae’n dechrau gydag adolygiad o waith chwarae, gan ddeall gwaith chwarae fel yr unig rôl ymarferydd ble mai’r prif ddiben yw creu gofod ble y gall plant chwarae (Grŵp Craffu yr Egwyddorion Gwaith Chwarae (PPSG), 2005; Tawil a Barclay, 2021b; Voce, 2021). Efallai bod ymarferwyr eraill yn cefnogi a gyda diddordeb mewn chwarae, ond mae eu prif ddiben yn ymwneud â rhywbeth arall, er enghraifft, addysg neu iechyd (Wragg, 2016). Mae gweddill yr adran hon yn adolygu’r ymdrechion i hwyluso chwarae plant mewn sefyllfaoedd o argyfwng, ysbytai, carchardai, ysgolion, lleoliadau blynyddoedd cynnar, gofal plant y tu allan i oriau ysgol a chanolfannau diwylliannol.

5.9.1 Darpariaeth gwaith chwarae

Mae gwaith chwarae ei hun yn ymyriad er cefnogi chwarae plant. Dros yr ychydig ddegawdau diwethaf gwelwyd twf mewn ymchwil academaidd i waith chwarae, y mae llawer ohono (ond nid i gyd) yn ansoddol a llawer ohono’n damcaniaethu am waith chwarae hyn yn oed os yw’n cynnwys ymchwil empirig (er enghraifft, Brown, 2014a; Brown a Hughes, 2018; Brown a Taylor, 2008; Cartmel a Worch, 2021; Hughes, 2012; King a Newstead, 2017, 2021a, 2021b; King a Sturrock, 2020; Russell *et al*., 2017, 2021, gyda nifer o’r rhain yn gasgliadau wedi’u golygu). Awgryma McKendrick (2021) bod gwrthwynebiad i ymchwil meintiol mewn gwaith chwarae am nifer o resymau. Mae’r rhain yn cynnwys y teimlad y gallai beryglu ymarfer gwaith chwarae trwy ffocws ar faterion na ystyrir yn uniongyrchol berthnasol; ei fod yn gorfodi meintoliad ar chwarae er mwyn cyflawni agenda oedolion; ei fod mewn perygl o dynnu gwaith chwarae tuag at ddeilliannau di-chwarae penodol; y gallai canlyniadau gael eu camddehongli; nad yw’r sgiliau ar gyfer ymchwil o’r fath i’w cael o fewn y sector a’i fod felly’n dibynnu ar bobl sydd y tu allan iddo; bod natur meintoliad crynswth yn cuddio’r penodol; bod mwy i waith chwarae na’r hyn ellir ei gyfrif; a hyd yn oed os gellid

cyfrif buddiannau gwaith chwarae, efallai nad yw'n ddymunol i wneud hynny. Er y dadleuon hyn, mae McKendrick yn dadlau dros groesawu ffyrdd lluosog o dystio i werth gwaith chwarae, yn cynnwys trwy ddulliau meintiol, all sicrhau dealltwriaeth y tu hwnt i'r rheini o ymchwil ansoddol ac nad oes rhaid iddynt gael eu cyfyngu gan y gwrthwynebiadau a restrir. Mae'n dadlau y dylai'r sector ei hun ennill y sgiliau mewn dulliau ymchwilio o'r fath, a thrwy hynny ganiatáu i'r ymchwil fod yn seiliedig ar yr agenda gwaith chwarae, i groesawu cymhlethdod mewn ffyrdd perthnasol a moesegol ac i hybu arbenigedd gweithwyr chwarae ar chwarae plant.

Mae adran 5.1.2 yn adolygu'r ymchwil academaidd cyfyngedig ar effaith darpariaeth chwarae wedi ei staffio. Mae'r hyn sy'n dilyn yma yn adolygiad o ymchwil ac ysgrifennu cyfoes ar waith chwarae sy'n amlygu agweddau cysyniadol yn ogystal â seiliedig ar ymarfer o'r gwaith yn cynnwys y materion cyfoes a wynebir gan y sector.

Safbwyntiau cyfoes ar waith chwarae

Tyfodd gwaith chwarae cyfoes, fel dull ar gyfer gweithio gyda phlant er mwyn cefnogi eu chwarae, o'r mudiad meysydd chwarae antur ar ôl y rhyfel yn y DU (Almon a Keeler, 2018; Chilton, 2018; Leichter-Saxby a Law, 2015; Newstead a King, 2021a, 2021b; Russell *et al*., 2021; Wilson, 2010). Heddiw, mae gweithwyr chwarae'n gweithio mewn ystod o leoliadau'n cynnwys meysydd chwarae antur, parciau cyhoeddus a mannau agored, canolfannau cymunedol, ysgolion, ysbytai, carchardai, a mwy (Almon, 2017; Goldsmith, 2021; Leichter-Saxby, 2021). O ganlyniad i hyn, a'r ffyrdd y mae gwaith chwarae wedi esblygu, a hynny yn y DU a thu hwnt, nid oes un model safonol o waith chwarae, er ei fod yn cydgyfeirio'n gyffredinol ar yr Egwyddorion Gwaith Chwarae (Goldsmith, 2021; Guilbaud, 2015; Newstead a King, 2021a).

Trwy gydol hanes gwaith chwarae, mae rhai wedi dadlau bod maes gwaith chwarae wedi dioddef oherwydd nad yw wedi gallu mynegi'n glir i'r rheini y tu allan iddo beth yw ei bwrpas a'i fod felly wedi symud mewn ymateb i bolisi ac agendâu oedolion dros amser, gan olygu ei fod yn 'gameleon cysyniadol' (Newstead a King, 2021a, td. 2). Mae eraill, tra'n cydnabod yr angen i ganfod iaith i fynegi'r gwaith, yn gweld cryfder yn ei natur anniffiniol, gan ddangos cyffelybiaeth gyda chwarae ei hun, a dadlau o blaid ffocws gwaith chwarae ar broses ac arbrofi y gellir ei gyfyngu gan ddiffiniadau gor-gyfarwyddol (Davy, 2007), gan groesawu'r ansicr ar hyn na ellir ei wybod a gwrthsefyll cael ei ddisgrifio a'i ddiriaethu (Guilbaud, 2015; Russell, 2018a), ac egluro bod gwaith chwarae yn 'fwriadol ocsimoronaidd' (Wilson, 2010, td. 8). Mae gwaith chwarae wedi ei ddisgrifio fel bod yn 'aml-leisiol, er bod rhai lleisiau'n uwch nac eraill' (Russell, 2018a, td. 41).

Er hynny, mae newidiadau yn y dirwedd wleidyddol-gymdeithasol wedi peri heriau ar gyfer gweithredu gyda'r fath gyfnewidioldeb, yn cynnwys cyflwyniad deddfwriaeth iechyd a diogelwch, cyfundrefnau archwilio a chofrestru, ffocws cynyddol ar fesur perfformiad a deilliannau, a chyflwyniad cymwysterau technegol wnaeth ddiffinio swyddogaethau gwaith chwarae mewn ffyrdd atomyddol a sefydlog, ynghyd â symudiad diwylliannol-gymdeithasol cysylltiedig oddi wrth gydweithredu, rhannu a chydgefnogaeth tuag at gystadleuaeth, unigoliaeth, ynysigrwydd ac annibyniaeth (Battram, 2015; Chilton, 2018; Cullen a Johnston, 2018; Roraburgh, 2019; Russell, 2015, 2018a; Wragg, 2018). Yn erbyn y grymoedd pwerus hyn, mae gwreiddiau ac ethos gwrthddiwylliannol gwaith chwarae'n dal i fod yn amlwg (Chilton, 2018; Russell, 2015; Wragg, 2018). Mae Russell (2015) yn dadlau bod y newidiadau hyn yn gosod anghytuno ac ystyfnigrwydd fel elfennau pwysig o etheg waith chwarae, sy'n fwy amlwg yn yr enydau bychain o waith bob dydd nac mewn arwyddion gwleidyddol mawreddog. Mae Wragg (2018, td. 29) yn awgrymu bod gwaith chwarae 'yn cynrychioli piler gwrthsafiad crebachol i egwyddorion neoryddfrydiaeth sydd wedi tyfu i reoli plentyndod cyfoes'.

Ar lefel fwy ymarferol, mae Cullen a Johnston (2018) yn dadlau bod yr agenda cyni'n gosod gwaith chwarae, gwasanaeth cyhoeddus anstatudol sydd â fawr ddim cydnabyddiaeth na grym, mewn sefyllfa simsan ac yn agored i doriadau[195] ac mae wedi arwain at weithwyr chwarae'n arallgyfeirio'r hyn y gallant ei gynnig er mwyn codi arian,

[195] Gweler y drafodaeth ar hyn yn adran 5.8.2.

rhywbeth sydd hefyd â'r potensial i osod gwaith chwarae fel 'math o faes ymarfer cwcw, sy'n dodwy ei werthoedd, ei egwyddorion, a'i weithrediadau mewn nythod dieithr ble y gellir eu meithrin a'u tyfu' (Shaw, 2023, td. 63). Mae gweithwyr chwarae wedi bod yn ymatebol hefyd mewn amrywiol ffyrdd i effeithiau cyni ar y plant a'r teuluoedd y maent yn gweithio gyda nhw, ac yn enwedig felly trwy'r pandemig COVID-19 (King, 2021). Bellach, mae llawer o weithwyr chwarae'n bwydo plant yn rheolaidd, wedi'u hariannu'n aml yn ystod gwyliau'r ysgol gan raglenni'r llywodraeth. Yng Nghymru, rhyddhawyd cyllid gan y llywodraeth i'r sector gwaith chwarae fynd i'r afael â llwgu'n ystod y gwyliau, gan gydnabod bod gan 'y sector gwaith chwarae fynediad da i blant mewn ardaloedd difreintiedig a gwybodaeth leol dda am deuluoedd a'u sefyllfaoedd. Mae lleoliadau gwaith chwarae eisoes wedi hen ennill eu plwyf ac mewn sefyllfa dda i ddosbarthu prydau iach i blant sydd mewn perygl o lwgu'n ystod y gwyliau' (Geary *et al*., 2019, td. 1).

Ers dechrau'r 1980au, mae'r sector gwaith chwarae wedi bod yn canolbwyntio ar hwyluso chwarae fel ei sail resymegol (Newstead a King, 2021a), gan ei ddisgrifio'n aml fel ymyriad sydd wedi'i anelu at wneud yn iawn am y diffyg cyfleoedd i chwarae'r tu allan yn y fro gyhoeddus (Hughes, 2012; Wilson, 2010). Mae nifer o awduron cyfoes wedi cyfeirio at baradocsau'r safiad hwn. Un paradocs yw bod 'union amwysedd chwarae ei hun yn cynhyrchu heriau allweddol i gydnabyddiaeth a statws [gwaith chwarae]' (Cullen a Johnston, 2018, td. 470). Ail baradocs yw hwnnw rhwng hybu gwerth cynhenid chwarae ac anelu i gyflawni agendâu cyllidwyr am ddeilliannau mwy cyfryngol (Russell, 2012, 2018a; Wragg, 2018). Trydydd paradocs yw mabwysiadu chwarae fel elfen sy'n cael ei harwain a'i chyfarwyddo gan blant ac awdurdodi gweithwyr chwarae o ran sut y byddant yn darparu ar gyfer chwarae plant a rheoli lleoliadau o'r fath (Newstead a King, 2021b; Russell, 2018a), gan fod 'ymarferwyr yn pennu'n barhaus os, pryd, a sut i gynnwys eu hunain yn chwarae'r plant' (Leichter-Saxby, 2021, td. 137). Fodd bynnag, gall y tensiwn hwn fod yn elfen sy'n cadw gweithwyr chwarae'n ymwybodol o'u potensial, fel oedolion, i 'lygru' chwarae plant (King a Sturrock, 2020; Sturrock ac Else, 1998; Wilson, 2010) ac am y syniad y dylai gwaith chwarae fod yn gweithio tuag at ei ddarfodiad ei hun (Martin, 2021).

Mae rhai'n siarad am 'glogyn anweledigrwydd' gwaith chwarae, o fod 'yn bresennol a ddim yn bresennol ar yr un pryd' (Wilson, 2010, td. 10), neu'r syniad bod gwaith chwarae yn ymwneud â 'pheidio': '*peidio* ymyrryd oni bai bod plentyn yn gofyn i chi neu am resymau diogelwch; *peidio* pennu deilliannau penodol; *peidio* cynllunio tasgau dyddiol, wythnosol neu dymhorol i'r plant eu cwblhau; a *pheidio* defnyddio syniadau seiliedig ar farn oedolion am sut i lenwi amser plant' (Willans, 2021, td. 26; gweler hefyd Russell, 2015). I'r un perwyl, mae Fisher (2008, td. 178) yn dadlau dros fabwysiadu cysyniad y bardd Keats am ddawn negyddol:

> 'Mae dawn negyddol … yn disgrifio paradocs ein bod, trwy ymddangos weithiau fel ein bod yn gwneud dim, yn galluogi ein hunain i wneud y mwyaf … nid yw dawn negyddol yn golygu goddefoldeb; nid yw'n golygu eistedd yn ôl, synfyfyrio a gwneud dim. Mae'n golygu bod yn ymwybodol o'r sefyllfa heb neidio i gasgliadau a rhuthro i ymyrryd.'

Ar yr un pryd, mae llawer o'r llenyddiaeth ar waith chwarae'n canolbwyntio ar berthnasau. Mae perthnasau plant gyda gweithwyr chwarae'n bwysig iddyn nhw ac maent yn gwbl wahanol i berthnasau eraill gydag oedolion. Galwodd Beunderman (2010) ei adroddiad i werth darpariaeth chwarae wedi'i staffio yn *People Make Play*, gan ddweud bod y straeon gan y plant yn yr ymchwil wedi dangos yn glir 'mai'r staff oedd yn gwneud y gwahaniaeth' (td. xiv) iddyn nhw. Prin yw'r oedolion sydd mewn sefyllfa i gael perthynas sydd mor bersonol a llawn ymddiriedaeth gyda phlant (Beunderman, 2010). Mae gweithwyr chwarae'n cael eu hystyried yn aml gan blant fel rhywun y gallant ymddiried a bod â ffydd ynddynt (Chilton, 2018). Mae hon wedi ei galw weithiau'n 'berthynas lorweddol' sydd wedi'i gwreiddio yn hawliau plant a pharch at blant (Hart, 2008), ac mae Leichter-Saxby (2021, td. 30) yn awgrymu bod 'gweithwyr chwarae'n anelu i ymgorffori fforddiannau penodol' yn eu perthnasau gyda phlant. Awgryma Russell (2013, 2018a) bod ffocws cul y gweithiwr chwarae ar beidio ymyrryd yn anghofio ystyried yr awyrgylchoedd a'r perthnasau ehangach mewn lleoliadau gwaith chwarae a greir dros amser. Mae presenoldeb y gweithiwr chwarae'n rhan bwysig a pharhaus o gynhyrchu'r gofod, waeth pa mor anweladwy y byddant yn ceisio

bod. Mae enydau a rennir o chwarëusrwydd a nonsens, ynghyd â phryderu'n wirioneddol am 'yr hyn allai rhai eu hystyried yn fanylion "pitw" perthnasau, brwydrau am rym ac anghydweld rhwng y plant' (Russell, 2018a, td. 23) yn rhoi ymdeimlad i'r plant bod gweithwyr chwarae 'ar eu hochr nhw' (Leichter-Saxby, 2021, td. 213). Mae hyn yn rhoi ansawdd gwahanol i'r enydau pan fydd pethau'n 'tanio' a phan mae'r awyrgylch yn camu'r tu hwnt i 'anhrefn' yn drais, a phan mae rhaid i weithwyr chwarae ymyrryd yn uniongyrchol (Russell, 2013, 2018a).

Gall penrhyddid y berthynas gweithiwr chwarae-plentyn olygu bod elfen o agosrwydd mewn rhai perthnasau rhwng plant a gweithwyr chwarae, er enghraifft, trwy blant yn gofyn cwestiynau personol i'r gweithwyr chwarae, neu fater llosg cyffwrdd – dau fater sydd prin yn cael eu trafod yn y llenyddiaeth. Bydd plant yn aml yn defnyddio gweithwyr chwarae fel adnoddau, gan eu cynnwys mewn chwarae gwyllt neu ofyn i gael eu cario ar eu cefn, ac nid yw'n anghyffredin i blentyn gofleidio gweithiwr chwarae os yw'n ofidus (Leichter-Saxby, 2021; Russell, 2013). Mae cyffyrddiad hefyd yn elfen allweddol o waith chwarae gyda rhai plant anabl. Mae Smith (2017) yn cwestiynu sut ellir cymhwyso'r egwyddor o ymyrraeth isel mewn lleoliadau ble mae gweithwyr chwarae'n gweithio gyda phlant sydd ag anableddau dysgu dwys a lluosog. Golygodd y moddau cyfathrebu a'r lefelau uchel o gefnogaeth oedd eu hangen gyda'r plant yn ei astudiaeth bod y gweithwyr chwarae'n teimlo nad oedd y diffiniad gwaith chwarae o chwarae fel elfen a ddewisir o wirfodd ac a gyfarwyddir yn bersonol yn gymwys i'w gwaith nhw ac, o bosibl, yn ei eithrio. Er hyn, dangosodd arsylwadau o'r gweithwyr chwarae ar waith bod sensitifrwydd i fetagyfathrebu ynghyd â chwarëusrwydd yn ystod tasgau gofal arferol a gweithgareddau chwarae mwy penodol yn golygu bod y gweithwyr chwarae'n creu gofod ble gallai'r plant chwarae.

Yn ogystal, os yw gweithwyr chwarae'n agored i wahaniaeth, gall hyn helpu gyda gwahanol werthfawrogiad o sut y bydd plant yn chwarae. Roedd profiad Willans (2021) o weithio ar faes chwarae antur ar gyfer plant anabl a'i harsylwadau o blant awtistig yn chwarae'n rhedeg yn groes i naratif trechol diffyg ac ymyriadau therapiwtig.[196] Fe welodd blant awtistig yn cymryd rhan yn frwd yn eu chwarae, ond mewn ffyrdd gwahanol i'w cymheiriaid niwronodweddiadol. Mae Willans (2021) yn dadlau bod barnu sgiliau chwarae plant o bersbectif gwahanol fathau o chwarae (er enghraifft, chwarae dychmygus neu gymdeithasol), neu o bersbectif datblygiadol oedran-a-chyfnod yn anochel yn casglu nad yw plant awtistig yn meddu ar y sgiliau sydd eu hangen i gymryd rhan mewn ffurfiau chwarae o'r fath. Fodd bynnag, mae arsylwi chwarae trwy lens chwarëusrwydd yn caniatáu canfyddiad mwy agored o chwarae sydd wedi ei wreiddio mewn diwylliant awtistig. Er enghraifft, gellir deall y pleser o daflu tywod yn yr awyr er mwyn gwylio'r gronynnau'n 'nofio yn y gwynt' (Willans, 2021, td. 23) fel chwarae yn hytrach nag ymddygiad heriol.

Mae ymarfer gwaith chwarae yn cael ei ddylanwadu, yn anochel, gan sut y bydd gweithwyr chwarae'n lleoli eu hunain yn wleidyddol ac yn gymdeithasol, yn cynnwys eu hunaniaethau eu hunain ger croestorfannau rhywedd, dosbarth, hil, oedran, natur cwiar a mwy (Leichter-Saxby, 2021). Fodd bynnag, mae hwn yn bwnc sydd prin yn cael ei drafod yn y llenyddiaeth gwaith chwarae. Mae Willans (2021) yn nodi bod y llenyddiaeth gwaith chwarae ar anabledd yn denau (Smith, 2017; Smith a Willans, 2007). Mae'r un yn wir hefyd am rywedd (Cowman, 2019; Goldsmith, 2021; Kilvington a Wood, 2016; Shaw, 2023), hil (Shaw, 2023) a dosbarth (Russell, 2013; Shaw, 2023). Er bod gwaith chwarae ei hun heb ei ymchwilio'n ddigonol, mae Shaw (2023, td. 71) yn awgrymu bod mannau gwaith chwarae 'yn cynnig cyfle i darfu ar syniadau am oedolaeth a phlentyndod fel safleoedd dadleuol o anghydraddoldeb, a hawliau anghyfartal'. Fodd bynnag, yn absenoldeb ymchwil sy'n bodoli eisoes, mae'r 'plant' y siaredir amdanynt yn y llenyddiaeth gwaith chwarae'n disgyn, yn anochel, i agendor y plentyn cyffredinol, ar wahân i straeon ac ymchwil am enydau penodol ble bydd hunaniaethau croestoriadol plant yn cael eu datgelu, neu beidio.

[196] Gweler pennod 3, adran 3.3.3.

Meysydd chwarae antur

'Gellir disgrifio maes chwarae antur fel gofod sydd wedi ei neilltuo'n llwyr ar gyfer chwarae plant, ble mae gweithwyr chwarae medrus yn galluogi ac yn hwyluso perchenogaeth, datblygiad a dyluniad – yn ffisegol, cymdeithasol a diwylliannol – gan y plant sy'n chwarae yno. Mae wedi ei amgáu gan ffin er mwyn dangos bod y gofod y tu mewn wedi ei neilltuo ar gyfer chwarae plant ac er mwyn galluogi ac annog gweithgareddau na fyddant yn cael eu caniatáu fel arfer mewn gofodau eraill ble bydd plant yn chwarae, fel tyllu, gwneud tân neu adeiladu a chwalu cuddfannau ac adeiladau eraill. Mae'n le ble gall plant fwynhau ystod lawn o ymddygiadau chwarae. Mae'r plant a'r gweithwyr chwarae'n creu ac addasu strwythurau a nodweddion chwarae heriol a chyffrous yn barhaus er mwyn creu lle y mae'r plant yn teimlo sy'n berchen iddyn nhw a ble mae unrhyw beth yn bosibl' (Play England, 2017, td. 2).

O'r dros 500 o feysydd chwarae antur oedd yn y DU yn y 1970au (Chilton, 2018), bellach mae gan Loegr 126 amcangyfrifedig, y mae 68 ohonynt yn Llundain (Play England, 2021) ac y mae nifer ohonynt dan fygythiad (Roraburgh, 2019). O ystyried bod gennym 12.7 miliwn tybiedig o blant dan 16 oed (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2020b), mae'r canran o blant sydd â mynediad i faes chwarae antur yn fach iawn ac mae wedi bod felly'n hanesyddol, hyd yn oed ar anterth meysydd chwarae antur. Yn ei adroddiad ar chwarae, dywedodd y Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Blentyndod Ffit ac Iach (2015), tra'n cydnabod gwerth meysydd chwarae antur, os oedd ymateb y llywodraeth i ddarparu ar gyfer chwarae plant i ddigwydd trwy ddarpariaeth gyffredinol meysydd chwarae antur, y byddai angen cael mwy ohonynt nac o ysgolion cynradd. Er hynny, mae meysydd chwarae antur wedi eu cynnwys yng Nghanllawiau Cynllunio Atodol Awdurdod Llundain Fwyaf (GLA, 2012) ar chwarae a hamdden anffurfiol fel math o ddarpariaeth i fynd i'r afael â diffygion yn strategaethau chwarae awdurdodau lleol.

Mae'r meysydd chwarae antur sy'n dal i fodoli'n glynu, i raddau amrywiol, at ethos gwreiddiol y maes chwarae jync a fewnforiwyd o Ddenmarc a datblygiadau dilynol y cysyniad yn y DU (Chilton, 2018; Roraburgh, 2019). Maent, o reidrwydd, wedi tyfu'n fwy ffurfiol (Roraburgh, 2019), tra'n dal i ymdrechu i gadw'n driw i'r ethos hwn (Play England, 2017). Er bod y mwyafrif yn y DU wedi'u sefydlu mewn ardaloedd dosbarth gweithiol o amddifadedd uchel, mae rhai o'r cymdogaethau hyn wedi eu hadfywio sydd, i ryw raddau, wedi newid y ddemograffeg (Roraburgh, 2019). Mae rhai sylwebwyr (er enghraifft, Chilton, 2018) yn galaru colli ethos y 1970au o hunan-adeiladu, tanau, risg a newid cyson. Mae eraill (er enghraifft, Delorme, 2018; Roraburgh, 2019) yn gofyn a fu gormod o ffocws ar ddychwelyd at y gwreiddiau a dim digon o hyblygrwydd i gyfaddasu i newidiadau yn niwylliannau ac arferion chwarae plant. Er hynny, mae gan y model o feysydd chwarae antur gefnogaeth sylweddol o fewn y mudiad eiriolaeth plant ehangach (er enghraifft, y Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Blentyndod Ffit ac Iach, 2015; Hart, 2014; Henricks, 2015a; Moore, 2014; Poulsen, 2022), a gellid dadlau ei fod yn mwynhau adfywiad yn yr Unol Daleithiau (Almon a Keller, 2018; Leichter-Saxby a Law, 2015; Patte *et al*., 2018).

Yn gyfochrog â'r seiliau rhesymegol ar gyfer gwaith chwarae'n fwy cyffredinol, mae meysydd chwarae antur wedi'u hyrwyddo o ran eu gwerth cyfryngol a'u cyfraniad at iechyd a lles corfforol a meddyliol plant (Gill, 2014a; Matrix Evidence, 2010; The Means, 2016), at atal troseddu (Cowman, 2019; Russell, 2018a), at ddatblygu dinasyddiaeth (Kozlovsky, 2008), at adeiladu rhwydweithiau cymdeithasol a chymunedol (Beunderman, 2010) a chyfalaf cymdeithasol plant (Jester a Leichter-Saxby, 2014).

Mae Williams (2017, td. 53) yn dethol rhywfaint o ddyfyniadau hanesyddol a chyfoes i amlygu natur unigryw meysydd chwarae antur fel y mynegir gan eiriolwyr:

- 'cyn hyned â hanes, mor hanfodol â phlentyndod' (Mays, 1957, td. 6)
- 'arbrawf chwyldroadol' (Allen, 1972, td. 8)
- mae meysydd chwarae antur 'yn bodoli ar ymylon gwallgof hamdden confensiynol' ac maent yn 'hybrid o'r stribyn cartŵn a'r iard sbwriel' (Mays, 1957, td. 5)
- 'modelau ar gyfer math o ofod cyhoeddus cwbl radical ac eithriadol werthfawr' (Norman, 2003, td. 8)
- 'cymdeithas rydd ar ffurf bychan' (Ward, 1961, td. 194)
- 'ffurf newydd o waith cymdeithasol radicalaidd' (Cranwell, 2007, td. 70)
- 'un o'r modelau mwyaf rhyddewyllysiol ar gyfer gofod cyhoeddus y mae'r byd wedi ei weld' (Nuttall, 2010, td. 78).

Mae ymchwil gydag oedolion yn rhannu atgofion o feysydd chwarae antur yn dangos gymaint yr oedd meysydd chwarae antur yn ei olygu iddyn nhw fel plant. Fel y dywedodd un cyfranogwr, wrth edrych trwy hen luniau,

'"Duw annwyl, edrych ar hwnna, arglwydd boi, mae'n dod â lwmp i fy ngwddw, yndi wir!"

"Mae pawb yn y lluniau'n gwenu."

"Achos roedd o'n amser anhygoel, roedd gan bawb fywyd crap yn y tŷ ond cyn gynted ag oeddet ti'n cyrraedd yr antur roedd o fel, roedd o'n amser gwirioneddol dda"' (Williams *et al*., 2016, td. 10).

Roedd y straeon yn dangos sut oedd meysydd chwarae antur yn fannau'n llawn diogelwch, cyffro, perthyn, mannau oedd braidd yn anarchaidd, ond mannau oedd yn bwysig i'r cyfranogwyr pan oeddent yn blant ac yn dal, i lawer ohonynt, hyd heddiw fel rhieni a neiniau a theidiau (Williams *et al*., 2016). Er hynny, dylid nodi hefyd bod meysydd chwarae antur yn fannau ble gall trais strwythurol a symbolaidd tlodi ynghyd ag afiaith a thrychinebau chwarae plant droi'n drais ac ymladdgarwch, a ble gall dadleuon teuluol neu gymunedol orlifo i'r gofod er gwaethaf ymdrechion i'w warchod (Bullough *et al*., 2018; Leichter-Saxby, 2021; Russell, 2018a).

Mae llawer o'r llenyddiaeth gyfoes sydd ar gael am feysydd chwarae antur penodol wedi bod ar rai sydd wedi'u sefydlu'n fwy diweddar (Bullough *et al*., 2018; Dall, 2014; Russell *et al*., 2021; Wragg, 2018).[197] Mae'r rhain yn cynnig persbectif unigryw ar ddealltwriaethau cyfoes o waith chwarae yn union oherwydd y cyfle gwell i ystyried, yn weithredol ac yn bwyllog, eu datblygiad o'r cychwyn gyda budd damcaniaethu cyfoes.

Er enghraifft, mae Dall (2014) yn disgrifio'r broses gydweithrediadol fwriadol ym Maes Chwarae Antur Baltic Street, Glasgow o weithio gyda'r '*groan-ups*' (td. 193) i gynhyrchu datganiad o fwriad. Gan gydnabod nad yw datganiadau o fwriad yn gwarantu y bydd sefydliad yn cynnal y weledigaeth, roedd y broses yn rhan o strategaeth

[197] Mae eithriadau'n cynnwys astudiaeth o'r Fenter yn Wrecsam gan Brown (2007), neu'r ymchwil i atgofion o feysydd chwarae antur gan Williams *et al*. (2016).

i feithrin perthnasau allai gefnogi a galluogi'r egin-sefydliad a'i weithwyr chwarae. Mae dwy ran i'r datganiad. Roedd y rhan gyntaf yn ddisgrifiad plaen o'r ethos, y weledigaeth a'r amcanion ar gyfer y maes chwarae antur. Bwriad yr ail oedd bod yn ddogfen fyw oedd yn amlinellu'n fanwl sut y gellid cyflawni pob amcan o ddydd i ddydd, gan gwmpasu gweithio'n ddemocrataidd gyda'r plant, y gymuned a rhwydweithiau ehangach.

Enghraifft arall oedd penderfyniadau bwriadol yn The Land, yn Wrecsam, i beidio adeiladu'r hyn sydd wedi dod i gael eu hystyried yn strwythurau chwarae mawr diffiniol a lled-barhaol (Chilton, 2018; Leichter-Saxby, 2021; Wilson a MacIntyre, 2008). Ar wahân i'r ffens, yr unig elfen gyson yw'r tir ei hun a dau gynhwysydd mawr a ddefnyddir fel swyddfa ac i storio. Mae The Land wedi ei ddisgrifio fel safle sy'n cynnwys glaswellt, mwd, coed, twmpath o bridd gyda thyllau a thwneli, llethrau, llwybrau wedi'u creu gan y plant, dyfrffordd a llwyth o jync oedd yn cynnwys 'teiars, paledi pren, beiciau ymarfer, piano, cwch "marw" a gweddillion llosg tanau' (Bullough *et al*., 2018, td. 129). Bydd cuddfannau'n ymddangos ac yn diflannu, caiff pontydd eu hadeiladu a'u chwalu, mae zip-wifrau'n cael eu gosod a'u tynnu i lawr, garlleg gwyllt yn cael ei blannu, coelcerthi'n cael eu creu. Mabwysiadwyd dull tebyg yn Lester's Yard ar Ynys Manaw (Isle of Play, d.d.), agorodd yn 2020. Mae'r wefan yn adrodd yn chwareus am yr ystadegau canlynol:

- 783: nifer o blant bob mis
- 783: nifer o wenau a grëwyd
- 78,345: nifer o hoelion a ddefnyddiwyd (Isle of Play, d.d.).

Mae'n debyg bod meysydd chwarae antur eraill, mwy newydd, wedi penderfynu i'r gwrthwyneb ac adeiladu strwythurau uchel a lled-barhaol. Un strwythur hynod eiconig yw'r 'tango swing'. Mae'r strwythur hwn, a elwir weithiau'n siglen Americanaidd neu'n siglen cath a llygoden, yn cynnwys platfform siâp modrwy gyda dwy siglen rhaff sy'n crogi o groesfar uchel, gan alluogi fersiynau niferus o gemau cwrso-a-siglo. Yn ôl yr hanes, daeth yr enw 'tango swing' o faes chwarae antur yn Llundain dros 25 mlynedd yn ôl ble cyfrodd y 'gath' i ddeg cyn cwrso'r ddwy 'lygoden' ar y rhaffau, gan weiddi 'Ten, go!' ar y diwedd (Conway, 2014). Gwnaeth maes chwarae antur Gwealan Tops yng Nghernyw'r penderfyniad bwriadol i leoli siglen tango saith metr o daldra oedd i'w gweld yn glir o'r stryd, a thrwy hynny ddatgan yn glir bod y gofod wedi ei adfeddiannu fel maes chwarae antur. Gan mai'r maes chwarae hwn oedd y cyntaf o'i fath yng Nghernyw, nid oedd gan y plant unrhyw brofiad blaenorol o'r siglen ac felly roedd rhaid gwylio ei defnydd yn y dyddiau cynnar er mwyn atal gwrthdrawiadau. Yn hytrach na gweithred o 'reoli', roedd sefyll ar y platfform yn gyfle i ddod i adnabod y plant ac yn 'gyfle i dynnu coes, i gael hwyl a gweithio tuag at sicrhau awyrgylch a diwylliant i'r maes chwarae oedd yn ymdeimlad chwaraeus yn bennaf' (Russell, 2018b, td. 13; gweler hefyd Russell *et al*., 2021). Fe wnaeth siglen debyg ym maes chwarae antur Eccleshill yn Bradford ddiffinio'r maes chwarae yn yr un modd, a hynny gymaint fel ei fod bellach yn cael ei adnabod yn lleol fel y 'Big Swing' (Wragg, 2015).

Mae rhai'n dadlau bod strwythurau uchel ar raddfa fawr o'r fath yn cynnig cyffro ac antur (Wilson a MacIntyre, 2008) a'u bod, mewn gofodau trefol, yn gallu cynnig yr hyn fyddai coed yn ei gynnig mewn gofodau llai adeiledig (Wilson, 2010). Er hynny, ceir awgrym hefyd bod ffocws ar 'strwythurau ymwthiol' o'r fath yn bychanu pwysigrwydd mannau llai sy'n fwy cyfyng a phreifat a ffyrdd eraill o chwarae (Wilson a MacIntyre, 2008). Fodd bynnag, mae yn bosibl i'r ddau gydfodoli i ryw raddau (Russell *et al*., 2021).

Un o bryderon mawr pobl sy'n derbyn cyfrifoldeb am feysydd chwarae antur newydd yw cymryd risg a bygythiad cael eu dwyn i gyfraith. Mae Wragg (2015, td. 325) yn egluro, er mwyn wynebu pryder o'r fath, bod datblygwyr cynnar maes chwarae antur y 'Big Swing' angen 'graddfa gref o ymroddiad a gonestrwydd … dealltwriaeth drylwyr o ofynion deddfwriaethol sy'n rheoli darpariaeth o'r fath … [a] pharodrwydd a phenderfyniad i eiriol dros hawl ac angen y plentyn i chwarae'. Roedd hyn yn amlwg yn eu *Datganiad Polisi Risg a Chwarae*, sy'n hybu hawl plant i gymryd rhan yn yr ystod lawn o fathau chwarae gan ddatgan:

'Mae'r maes chwarae'n ymateb i reddf y plentyn i brofi risg yn ei chwarae, a thra'n hwyluso cyfleoedd i wneud hyn wrth gydymffurfio â pholisïau a gweithdrefnau iechyd a diogelwch a rheoli risg-budd perthnasol, yn cydnabod bod rhaid i elfen o wir berygl fod yn bresennol er mwyn i gyfleoedd o'r fath fod yn wirioneddol fuddiol i'r plentyn. Felly, mae'n anochel y bydd plant sy'n mynychu'r maes chwarae'n dioddef anafiadau' (Wragg, 2015, td. 328).

Agorodd y frawddeg olaf, sy'n fwriadol bryfoclyd, y drws ar gyfer ffordd o feddwl am allu plant oedd yn gwrthsefyll safbwyntiau gwarchodol cynyddol y cyfnod ac fe'i bwriadwyd hefyd i achub y blaen ar gymryd camau cyfreithiol gan ofalwyr. Yn ystod trafodaethau am ymagwedd y maes chwarae tuag at iechyd a diogelwch, bu uwch-swyddogion o'r awdurdod lleol yn hel atgofion am eu chwarae nhw pan oeddent yn blant a chymharu creithiau. Fe wnaeth amseru datblygiad maes chwarae antur y 'Big Swing' gyd-daro gyda chychwyn mudiad oedd yn anelu i herio gor-amddiffyn plant, yn cynnwys y datganiad gan Play Safety Forum y DU ar *Managing Risk in Play Provision*, a gyhoeddwyd yn 2002 a'r canllaw gweithredu dilynol (Ball *et al*., 2008, 2012) ac ymchwil a chyhoeddiadau pellach oedd yn hyrwyddo buddiannau cymryd risg wrth chwarae (Ball a Ball-King, 2013, 2014; Ball *et al*., 2019; Gill, 2007).[198] Yn fwy diweddar, canfu dadansoddiad ystadegol Leichter-Saxby a Wood (2018) oedd yn cymharu graddfeydd anafiadau ar feysydd chwarae antur ac mewn darpariaeth draddodiadol amser chwarae ysgol gynradd fod y maes chwarae antur yn fwy diogel yn ystadegol, gyda graddfeydd anafiadau fwy na phedair gwaith yn llai cyffredin ar y maes chwarae antur na'r cyfnod amser chwarae ysgol traddodiadol o'u hystyried dros gyfnod cyfartal o ddefnydd.

Er hynny, wynebodd y 'Big Swing' eu camau cyfreithiol cyntaf gan deulu plentyn oedd wedi bod yn mynychu'n rheolaidd dros y saith mlynedd flaenorol. Mae Wragg (2015) yn awgrymu efallai bod yr achos hwn o ganlyniad i gyni ac atyniad derbyn iawndal. Fodd bynnag, er gwaethaf proffesiynoldeb, diwydrwydd a chyfreithlondeb ymagwedd y maes chwarae tuag at risg, mae'r grym yn sefyll gyda'r cwmni yswiriant, a fynnodd y dylai'r 'strwythurau chwarae "peryglus" yr oedd miloedd o blant wedi chwarae arnynt ers dros ddegawd heb unrhyw broblem, gael eu haddasu neu eu dymchwel' (Wragg, 2015, td. 331). Yn fwy cyffredinol, mae meysydd chwarae antur wedi bod yn ei chael yn fwyfwy anodd i ddod o hyd i yswirwyr sy'n fodlon darparu polisi am bris rhesymol, gydag yswirwyr hanesyddol allweddol yn gwrthod cynnig polisi'n gyfan gwbl, yn rhannol oherwydd cwestiynau ynghylch cynnal a chadw strwythurau o ganlyniad i doriadau cyllido ac yn rhannol oherwydd bod 'agwedd un cwmni [wedi] newid tuag at feysydd chwarae antur' (Savage, 2019).

Gwaith chwarae mewn gofodau cyhoeddus

Fel y nodwyd eisoes,[199] bydd ymyriadau sydd wedi'u cyfyngu i newidiadau i'r dirwedd ffisegol, un ai trwy ddarpariaeth meysydd chwarae cyhoeddus neu newidiadau isadeiledd eraill, yn aml yn methu gwella gallu plant i chwarae os nad yw amodau cyffredin eraill yn gefnogol (Krysiak, 2018; Lee, 2015; Pérez del Pulgar *et al*., 2020). Yn y sefyllfaoedd hyn, gall gweithredu wella'n sylweddol y tebygolrwydd o blant a phobl eraill yn gwneud gwell defnydd o'r gofod sydd ar gael, yn yr un modd â sefyllfaoedd ble nad oes unrhyw newidiadau ffisegol wedi'u gwneud, gan amlygu natur berthynol gofod yn ogystal â gallu plant i chwarae. Bydd ysgogi o'r fath yn cael ei wneud yn aml gan weithwyr chwarae a gweithwyr proffesiynol cysylltiedig, sy'n anelu i 'ddal' y gofod, yn aml dros dro, fel lle i chwarae. Mae'r ysgogwyr hyn yn darparu caniatâd i chwarae, gan hwyluso cysylltiadau rhwng plant yn ogystal â rhwng oedolion, a thrwy hynny'n chwalu rhwystrau, yn gwella ymdeimlad pobl o ddiogelwch a modelu ffordd o weithio a bod gyda phlant sy'n chwarae (Juster a Leichter-Saxby, 2014; King a Sills-Jones, 2018; Krysiak, 2019; Leichter-Saxby a Law, 2015; Wilson, 2019; Wilson a Nuttall, 2020).

[198] Gweler pennod 3, adran 3.7.6.

[199] Gweler adran 5.8.2.

Un enghraifft yw Play KX, ble y dadleuwyd y gall bywiogi gofod cyhoeddus o'r fath sicrhau buddiannau ehangach na chreu maes chwarae cyhoeddus. Mae'r enghraifft hon yn arddangos hefyd ddylanwad stiwdio penseiri a wobrwywyd oedd â hanes o weithio i gefnogi chwarae. Gwahoddwyd Assemble, yr un cwmni cyfunol fu'n rhan o sefydlu maes chwarae antur Baltic Street,[200] gan reolwyr datblygiad 67 erw King's Cross, Llundain, oedd newydd ei adfywio (gostiodd oddeutu £4 biliwn), i ddylunio maes chwarae ar gyfer un o'r gofodau agored mwyaf ar y safle. Mae Wilson (2019, td. 11) yn disgrifio eu hymateb:

'Edrychodd Assemble … ar y gofod, a dweud na. Fe wnaethant nodi bod maes chwarae, mewn gwirionedd, yn gynnig chwarae gwael iawn. Ei fod yn cael ei ddefnyddio gan ddemograffeg fechan am gyfnod byr o amser a'i fod yn llenwi gofod gwag allai, fel arall, gael ei ddefnyddio at amrywiaeth aruthrol o ddibenion gan nifer anferthol o bobl. Fel cynnig amgen, fe wnaethant awgrymu cyflogi tîm o Weithwyr Chwarae a rhannau rhydd gyda phresenoldeb Gwaith Chwarae ar y safle am y mwyafrif o bob wythnos. Cytunodd y datblygwyr. Roedd hwn yn benderfyniad beiddgar fyddai fyth wedi digwydd yn y lleoliad hwn gyda sefydliad chwarae o'r sector gwirfoddol. Ond gan ei fod dan gyfarwyddyd Assemble, cynigodd hyn y gefnogaeth gywir a digon o fri i gael ei ystyried yn dderbyniol.'

O 2018 i 2020 fe wnaeth y tîm fywiogi safleoedd ar hyd a lled y datblygiad gyda chasgliad o rannau rhydd a gyda gweithwyr chwarae. Yn ogystal ag ymarfer gwaith chwarae gyda'r plant, fe ymgysylltodd y gweithwyr chwarae gyda rhieni ac oedolion, a defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol fel dull hyrwyddo ac eiriolaeth allweddol (Wilson a Nuttall, 2020). Eu nod oedd i fywiogi'r gofod, i lenwi'r gofod gydag enghreifftiau o chwarae trwy fodelu dull gwaith chwarae, i ddatblygu diwylliant chwarae, i helpu pobl i deimlo'n ddiogel a hyderus i barhau i chwarae unwaith bod y prosiect ar ben, ac i herio syniadau oedd yn bodoli eisoes am sut y darperir chwarae a sut y trefnir arferion gofodol.

Mae modelu o'r fath wedi bod wrth galon y model Maes Chwarae Antur Dros Dro hefyd, sy'n anelu i ymdoddi ethos meysydd chwarae antur gyda'r hyn sy'n rhesymol ymarferol ar gyfer cymunedau, gan ddefnyddio adnoddau sy'n hawdd eu cael (er enghraifft, blychau cardbord, cortyn, tâp, ffabrig) mewn mannau cyhoeddus agored (Leichter-Saxby a Law, 2015). Mae'r model 'yn caniatáu i oedolion gael y cyfle hynod brin i nid dim ond ystyried plant fel arbenigwyr yn eu chwarae eu hunain, ond i ddathlu gweld plant yn chwarae'n gyhoeddus' (Juster a Leichter-Saxby, 2014, td. 83). Mae gweithio gydag asiantaethau lleol yn caniatáu i'r sefydliad gyflwyno rhieni, athrawon, cynghorwyr gwersylloedd ac oedolion eraill i'r syniad o chwarae plant a drefnir yn bersonol a'r egwyddor o waith chwarae fel elfen sy'n cefnogi chwarae yn hytrach na'i gyfarwyddo. Yn ogystal, mae gofyn i fusnesau lleol gyfrannu deunyddiau yn cynnig cyfle i eiriol dros chwarae a phlant fel aelodau sy'n cyfranogi yn y gymuned. Mae gwahodd teuluoedd i fynychu'r digwyddiadau dros dro yn arddangos ffyrdd o fod gyda phlant all gefnogi eu chwarae. Y nod yw 'trwy greu dulliau lluosog ar gyfer cyfranogiad a buddsoddiad cymunedol, y gallwn gefnogi newid cynaliadwy ar lefel leol ehangach' (Juster a Leichter-Saxby, 2014, td. 84).

Model arall o weithwyr chwarae'n bywiogi gofod cyhoeddus yw'r un rhodwyr chwarae. Tyfodd y cysyniad o bryderon nad oedd parciau a meysydd chwarae cyhoeddus yn cael eu defnyddio'n aml gan blant oni bai eu bod gyda'u gofalwyr (King a Sills-Jones, 2018; Krysiak, 2019). Yn ogystal â chynnig sesiynau chwarae wedi'u hwyluso, mae nodau ehangach yn cynnwys plant yn meddiannu'n weladwy a chreu perthnasau gyda pharciau, cwrdd â phlant eraill yn eu cymdogaeth leol (Krysiak, 2019) ac i eiriol dros hawl plant i chwarae mewn gofod cyhoeddus (Play Gloucestershire, 2020). Tra bo'r prosiect Rhodwyr Chwarae yn y Parc yn Tokyo wedi arwain at fwy o blant yn chwarae'r tu allan pan nad oedd y rhodwyr yno (Krysiak, 2019), ni ellir dweud yr un peth am brosiectau tebyg yn y DU (King a Sills-Jones, 2018). Mewn un prosiect ymchwil oedd yn anelu i archwilio'r berthynas rhwng

[200] Gweler yr adran flaenorol ar feysydd chwarae antur.

prosiect rhodwyr chwarae (Play Gloucestershire) a lles plant, siaradodd y plant yn gyson am bwysigrwydd rhodwyr chwarae, gan gadarnhau gwerth perthnasau'n llawn ymddiriedaeth gydag oedolion sy'n wahanol i berthnasau gyda rhieni a gweithwyr proffesiynol eraill. Yn ogystal, roedd ymdeimlad o gyfryngdod yn bwysig i'r plant, ynghyd ag ymdeimlad o gael eu gwerthfawrogi a'u trysori (Matthews *et al*., 2017). Mae Play Gloucestershire hefyd yn rhedeg cynllun gwirfoddolwyr ifanc, sydd bellach wedi ei gysylltu â chynllun prentisiaeth, sy'n golygu bod llawer o'r staff yn rhai 'cartref' (Play Gloucestershire, 2020).

Mae rhai prosiectau rhodwyr chwarae'n gweithio gyda grwpiau penodol o blant, er enghraifft Cyngor Gogledd Swydd Ayr, benododd rodwyr chwarae i weithio gyda theuluoedd a phlant o'r gymuned Sipsiwn a Theithwyr, gyda'r nod o greu ymddiriedaeth a pherthnasau. Un canlyniad oedd creu maes chwarae ar y safle Teithwyr dynodedig. O ganlyniad i'r prosiect, mae perthnasau rhwng cymuned y Sipsiwn a Theithwyr a'r cyngor wedi gwella, ac mae gwell dealltwriaeth o werth chwarae a gwell ymgysylltiad gyda gwasanaethau eraill gan y gymuned (Rheoleiddiwr Tai Yr Alban, 2015).

Enghraifft arall yw'r prosiect PlayCan, partneriaeth rhwng sefydliad sydd â phrofiad hirsefydlog o wasanaethau rhodwyr chwarae, eiriolaeth a hyfforddiant (Cymdeithas Chwarae Dwyrain Lothian – ELPA) ac un sydd â phrofiad hirsefydlog wrth gynnig cynlluniau chwarae, clybiau ieuenctid a gweithgareddau ar gyfer plant sydd ag anghenion cymorth ychwanegol (Can Do). Mae'n anelu i gefnogi plant sydd ag anghenion cymorth ychwanegol i fynychu sesiynau rhodwyr chwarae awyr agored mewn parciau lleol gyda'u ffrindiau a'u brodyr a'u chwiorydd, yn enwedig y rheini sydd ag anghenion cymhleth sydd heb fod yn defnyddio'r sesiynau rhodwyr chwarae a drefnir gan ELPA. Mae cynllunio cydweithrediadol gyda theuluoedd yn un o egwyddorion craidd y prosiect, fel y mae datblygu capasiti er mwyn i ELPA gynnwys plant sydd ag anghenion cymorth mwy cymhleth yn eu hymarfer (Cymdeithas Chwarae Dwyrain Lothian a Can Do, 2022).

5.9.2 Chwarae mewn sefyllfaoedd o argyfwng

Gall cyfleoedd i chwarae, a hynny yn ystod ac ar ôl sefyllfaoedd o argyfwng, helpu i gynhyrchu ymdeimlad o normalrwydd a chryfhau gwytnwch (Chatterjee, 2017; Cohen *et al*., 2014). Yn yr un modd, ac efallai o ganlyniad i natur ddigymell a chyd-destunol-cyfaddasol chwarae, bydd plant yn aml yn chwarae trwy brofiadau y mae ganddynt fawr ddim rheolaeth drostynt ac sy'n peri gofid neu drawma iddynt (Casey a McKendrick, 2022), gan eu helpu i ddeall a dod i delerau gyda'u profiad (Cohen *et al*., 2014). Yn ddiweddar, dangosodd astudiaethau o chwarae plant yn ystod y pandemig COVID-19 sut y cyfeiriwyd at y pandemig yn chwarae'r plant, yn enwedig yn y dyddiau cynnar (Cowan *et al*., 2022; McKinty a Hazleton, 2022). Canfu Tonkin a Whitaker (2021) bod y ddawn i chwarae'n ystod y pandemig wedi helpu i leddfu ei effaith andwyol posibl. Mae Casey a McKendrick (2022, td. 6-7) yn dadlau, er mwyn galluogi i chwarae ffynnu mewn sefyllfaoedd o argyfwng, y dylid ystyried yr un 13 o ffactorau ar gyfer yr amgylchedd chwarae mwyaf ffafriol a argymhellir yn Sylw Cyffredinol rhif 17, gaiff eu crynhoi fel:

'Yr angen am le (ble maent yn gallu ymlacio a theimlo'n ddigon diogel i chwarae), amser (sy'n rhydd o unrhyw alwadau eraill), rhywfaint o adnoddau (deunyddiau, pethau i chwarae gyda nhw) a chaniatâd (awyrgylch o oddefgarwch o leiaf tuag at chwarae neu absenoldeb cyfyngiadau llym). Yn hytrach na gofyn am leoliad dynodedig penodol, caiff man chwarae ei greu trwy ryngweithiadau newidiol a dynamig y plant gyda'i gilydd a gyda'r deunyddiau a'r symbolau sy'n bresennol mewn unrhyw ofod; mae perfformiad chwarae plant yn digwydd mewn lleoliad yn ogystal â chreu'r lleoliad.'

Mae'r International Play Association (IPA) wedi cynhyrchu pecyn cymorth arweiniad ar gyfer pobl sy'n byw a/neu sy'n gweithio mewn sefyllfaoedd o argyfwng er mwyn cynorthwyo i ddatblygu gofodau sy'n addas ar gyfer chwarae plant (King-Sheard a Mannello, 2017). Fodd bynnag, nid yw enghreifftiau o ymatebion cyfeillgar at chwarae i sefyllfaoedd o argyfwng wedi'u dogfennu'n dda (Chatterjee, 2017). Mae canllawiau ar ddatblygu gofodau cyfeillgar at blant mewn sefyllfaoedd o argyfwng wedi'u cynhyrchu gan UNICEF (2009) yn ogystal ag Achub y Plant (2008) ac mae'r rhain yn cynnwys cydnabod yr hawl i chwarae a photensial normaleiddio ac adfer chwarae. Yma, cynigir tair enghraifft ryngwladol o ymyriadau penodol i gefnogi chwarae mewn sefyllfaoedd o argyfwng.

Land of the Child

Un enghraifft proffil uchel o ymateb gyda chwarae wrth ei gwraidd oedd y maes chwarae tanddaearol ger Damascus yn Syria, a alwyd yn Land of the Child gan ei grewyr oedd, ar y cyfan, yn wirfoddolwyr oedd yn fyfyrwyr prifysgol, yr oedd rhai ohonynt â chefndir dylunio/peirianneg. Yn 2015, yn ystod y rhyfel yn Syria, trawsnewidiodd gwirfoddolwyr selerydd tywyll yn faes chwarae anferth i blant gydag Olwyn Fawr yr oeddent wedi ei hadeiladu eu hunain, pwll peli, offer chwarae, deunyddiau a phropiau ar gyfer chwarae a llu o fforddiannau chwareus eraill (UNICEF, 2016). Mae prosiectau tebyg wedi eu datblygu mewn mannau eraill sydd wedi'u distrywio gan frwydro (Feldman, 2019). Tra bo ymateb o'r fath yn ganmoladwy, mae hefyd yn 'adlewyrchu gwirionedd creulon a dinistriol a grëwyd gan y rhyfel cartref creulon: wedi blynyddoedd o frwydro cynyddol, mae chwarae plant yn Syria wedi ei wthio dan ddaear' (Feldman, 2019, td. 294).

Ymatebion chwarae antur i drychinebau yn Japan

Daw enghraifft arall o ymateb i argyfyngau sydd â ffocws ar chwarae o Japan. Mae gan Japan hanes cryf o ddarpariaeth meysydd chwarae antur a chwarae antur gyda thua 400 o brosiectau hysbys yn 2014 (Kinoshita a Woolley, 2015). Mae'r gofodau hyn yn gweithredu'n unol â fframwaith o egwyddorion tebyg i'r DU.[201] Efallai oherwydd ei natur blanedig, mae prosiectau chwarae antur wedi'u defnyddio fel ymyriadau mewn amgylchiadau o argyfwng, i ddechrau mewn ymateb i ddaeargryn Kobe yn 1995. Gosododd gwirfoddolwyr gwaith chwarae faes chwarae antur mewn parc dinesig ble roedd cannoedd o deuluoedd yn ymochel dros dro yn y dyddiau wedi'r ddaeargryn, a daliodd y criw i weithio yno am y pum mis canlynol. I ddechrau, roedd rhaid i'r prosiect reoli heriau gan oedolion oedd yn teimlo bod gwamalrwydd chwarae allan o'i le yn ystod cyfnod o'r fath alar a thrawma. Yn ogystal, cymerodd y plant amser i ymgysylltu, gan fynd i'w cragen, peidio cydweithredu, gwylltio'n hawdd a throi'n ymosodol ar brydiau – sydd i gyd yn symptomau Anhwylder Straen Ôl-Drawmatig (PTSD). Dros amser, fodd bynnag, gweithiodd y plant trwy'r problemau hyn a dechrau ailberfformio'r trychineb yn eu chwarae, gan newid y naratif i un fwy hwyliog neu lwyddiannus a chanfod ffyrdd llai gwrthdrawiadol o fynegi eu teimladau o ddicter a rhwystredigaeth (Kinoshita a Woolley, 2015). Fel y dywedodd un gweithiwr chwarae, 'mae gan blentyn y gallu i iacháu ei hun. Felly, dylid bod â digon o fannau i chwarae' (Hideaki Amano, 2011, dyfynnwyd yn Kinoshita a Woolley, 2015, td. 45).

Yn 2011, tarodd ail drychineb triphlyg Tohuku. Fe ddechreuodd gyda daeargryn cryfaf erioed Japan, sbardunodd tswnami arweiniodd, yn ei thro, at un o drychinebau niwclear mwyaf y byd wedi i dri o'r chwe adweithydd niwclear yng ngorsaf ynni niwclear Fukushima ymdoddi (Kinoshita a Woolley, 2015). Mae Chatterjee (2017) yn nodi yn dilyn y trychineb na fu unrhyw ymateb ffurfiol gan y wladwriaeth i un ai ddefnyddio ymyriadau chwarae, neu o ran cydnabod y gofodau a'r cyfleoedd chwarae a gollwyd i blant o'i herwydd. Fodd bynnag, fe aeth sefydliadau nid-er-elw a gweithwyr chwarae o bob cwr o'r wlad, oedd yn gwirfoddoli, ati i weithredu. Yn ystod y cyfnod wedi'r gyflafan, ymatebodd Cymdeithas Meysydd Chwarae Antur Japan trwy weithio gyda phlant a'r gymuned ehangach yn rhanbarth Ohya i adeiladu maes chwarae antur. Adroddodd un gweithiwr chwarae straeon am chwarae tswnami

[201] Gweler adran 5.9.1.

ble y gwnaeth y plant gynnwys llithren a chasgenni o ddŵr yn eu naratif chwarae, gan greu senarios ble byddai'r chwaraewyr yn cyhoeddi bod tswnami ar y ffordd a ble byddai un plentyn yn llithro i lawr y llithren wrth i blant eraill daflu dŵr drostynt, gyda'r rheini o dan y llithren un ai'n cael eu hachub neu eu colli yn y tonnau mewn gwahanol gyfnodau chwarae. Arweiniodd llwyddiant yr ymateb, fel y canfuwyd gan y gymuned ac ymwelwyr, at greu tua 25 o brosiectau tebyg ar draws yr ardal a effeithiwyd gan y trychineb (Kinoshita a Woolley, 2015).

Chwarae mewn ysbyty plant amddifad yn Rwmania

Yn yr enghraifft hon, sefydlwyd prosiect seiliedig ar chwarae, wedi ei arwain gan weithwyr chwarae, mewn ymateb i gynorthwyo adferiad a datblygiad plant oedd wedi dioddef camdriniaeth ac esgeulustod ac oedd wedi treulio blynyddoedd o'u bywydau (weithiau hyd at ddeng mlynedd) ar yr un ward, wedi eu clymu i'w cotiau mewn ysbyty bediatreg yn Rwmania (Brown, 2014b). Wedi newid cyfundrefn yn dilyn dymchwel Llywodraeth Ceaușescu a chynnydd mewn ymwybyddiaeth am gyflwr yr amodau echrydus yr oedd y plant hyn yn eu profi yn system ofal y wlad, cysylltodd y Cyfarwyddwr Ysbytai gydag elusen yn y DU o'r enw'r White Rose Initiative i roi prosiect chwarae ar waith yn un o'r ysbytai (Brown, 2014b). Gan weithio gydag 16 o blant rhwng un i ddeg oed, cynhaliwyd y prosiect, ynghyd â phrosiect ymchwil cyfochrog, dros gyfnod o 18 mis. Ar ddechrau'r prosiect, 'doedd gan y mwyafrif o'r plant ddim neu fawr ddim sgiliau cyfathrebu, roeddent wedi mynd i'w cragen yn emosiynol, yn cyfleu fawr ddim sgiliau cymdeithasol os o gwbl, roeddent yn dioddef oediad sylweddol yn eu twf corfforol ac yn arddangos datblygiad gwybyddol gwael o'i gymharu â disgwyliadau traddodiadol am eu hoedran (Brown, 2014b; Webb, 2014). Creodd y gweithwyr chwarae amgylchedd chwarae cyfoethog wnaeth feithrin chwarae wedi ei sbarduno gan y plentyn, gan fabwysiadu dull anymyrraeth yn gyffredinol, gan arsylwi ciwiau chwarae, ymuno yn y chwarae wedi derbyn gwahoddiad a chamu'n ôl pan yn briodol. Gan weithio'n unol ag agenda pob plentyn unigol trwy arsylwi gofalus o ddoniau a fynegwyd a hoff ddewisiadau chwarae, llwyddodd y gweithwyr chwarae i gyflwyno propiau a deunyddiau i alluogi'r plant i barhau â'u harchwiliadau a'u hymgysylltiad, darganfyddiad, a chreadigedd, gan ddefnyddio chwarae fel y modd i ryngweithio a chydberthyn â'r plant, tra'n osgoi ble bynnag y bo modd unrhyw demtasiwn i orfodi agendâu rheoleiddio ymddygiad oedolion (Brown, 2014b, 2018; Webb, 2014). Cafodd hyn i gyd ei danategu gan ofal o ansawdd da fel rhan o'r prosiect gwaith chwarae, gan ryddhau'r plant o'r tenynnau oedd yn eu clymu i'w cotiau yn syth wedi cyrraedd, newid clytiau ar ôl ymolchi'r plant a sicrhau bod y plant yn cael eu bwydo'n dda. Pan nad oedd y gweithwyr chwarae yno, ac er gwaethaf dymuniadau a phledion y gweithwyr chwarae, cafodd y plant eu clymu i'w cotiau heb unrhyw ryngweithio gyda'r staff neu blant eraill, eu bwydo a'u hymolchi'n annigonol, fel cyn cychwyn y prosiect gwaith chwarae (Brown, 2014b).

Tra roedd y newidiadau'n amrywio'n sylweddol i bob un o'r plant oherwydd eu gwahanol oedran a'u cymhlethdodau datblygiadol, dangosodd y plant i gyd newidiadau sylweddol o ganlyniad i'r prosiect (Brown, 2014a, 2014b; Webb, 2014). Daeth newidiadau yn ymddygiad cymdeithasol-emosiynol y plant i'r amlwg o fewn wythnosau ac felly hefyd dystiolaeth o ddatblygiadau yn eu doniau gwybyddol a chyfathrebu. Archwiliodd y plant y deunyddiau a'r adnoddau oedd ar gael a dechrau cyfathrebu trwy chwarae gyda'i gilydd a'r gweithwyr chwarae eraill. Dechreuodd plant nad oeddent erioed wedi cerdded neu siarad i wneud hynny, a thyfodd rhai gryn dipyn yn dalach dros gyfnod y prosiect (Brown, 2014b; Webb, 2014). Mewn astudiaeth ddilynol chwe blynedd yn ddiweddarach, canfu Brown (2014b) bod tri o'r plant yn dal yn sefydliadedig a phan aeth i ymweld â nhw roedd yn ymddangos fel pe baent dan ryw fath o gyffur tawelu, o ganlyniad roedd unrhyw dystiolaeth o effeithlonrwydd y prosiect yn anodd ei sefydlu. Fodd bynnag, roedd 13 o'r plant wedi eu maethu gan deuluoedd yn Rwmania, rhywbeth fyddai'n annhebyg o fod wedi digwydd pe bae'r plant wedi aros fel yr oeddent cyn y prosiect. Llwyddodd Brown i gael hyd i saith o'r plant hyn. Adroddwyd bod un plentyn, yn y dechrau, wedi creu cysylltiadau cryfion gyda mam-gu neu dad-cu maeth, ond bu farw'r person yma pan oedd y plentyn yn yr ysbyty dros dro ac, wedi i'r plentyn ddod yn ôl at y teulu maeth ni siaradodd fyth wedyn. Roedd yn ymddangos bod y chwe phlentyn arall yn mwynhau bywyd, roedd ganddynt ffrindiau, roeddent yn ymwneud ag addysg ac roedd eu twf a'u datblygiad corfforol yn gyffelyb â'u cyfoedion. Er bod newidiadau sylweddol o'r fath wedi dod i'r amlwg trwy gydol oes y prosiect ac i'w gweld yn parhau i lawer o'r plant ers hynny, mae Brown (2014b) yn awgrymu mai creadigaeth y gweithwyr chwarae o amgylchedd chwarae cyfoethog oedd wedi galluogi'r plant i hunan-gyfarwyddo eu chwarae ac i chwarae gyda'i gilydd oedd yn brif gatalydd ar gyfer newid.

5.9.3 Chwarae mewn lleoliadau gofal iechyd

Yn aml, bydd plant sy'n defnyddio gofal iechyd acíwt neu arbenigol, yn enwedig y rheini sydd ag anhwylderau tymor hir ac arosiadau niferus neu faith yn yr ysbyty, ond yn cael cyfleoedd cyfyngedig ar gyfer chwarae, rhyngweithio cymdeithasol a gweithgarwch corfforol. Mae hyn yn golygu nid yn unig y byddant yn colli allan ar y buddiannau a enillir o chwarae, ond bod hyn yn digwydd ochr yn ochr â phrofi'r trawma a'r heriau posibl i'w iechyd meddyliol a chorfforol wnaeth un ai achosi eu hymweliad â'r ysbyty neu all ddigwydd o ganlyniad i hynny (Starlight, 2021).

Yn rhyngwladol, mae llawer o ysbytai, hosbisau, ymddiriedolaethau ac elusennau yn darparu arbenigwyr chwarae yn eu lleoliadau gofal pediatrig (Perasso *et al*., 2021). Er y ceir amrywiadau o ran teitl, ceir cytundeb cyffredinol am y rôl a dwy swyddogaeth gyffredinol yr arbenigwr chwarae. Y cyntaf yw'r defnydd o chwarae fel dull normaleiddio, sy'n helpu plant i deimlo'n fwy cyfforddus ac wedi ymlacio yn amgylchedd yr ysbyty (Gulyurtlu *et al*., 2020; Perasso *et al*., 2021; Roberts, 2015; Y Comisiwn Ansawdd Gofal, 2015). Mae gan yr ail swyddogaeth sy'n fwy meddygol, sef defnyddio chwarae mewn ystod eang o ffyrdd sy'n helpu i dynnu sylw'r plentyn oddi wrth, neu sy'n eu galluogi i ymdopi gyda neu i dderbyn triniaeth feddygol, a thrwy hynny gynorthwyo'r broses o wella o salwch neu ddod dros driniaeth o'r fath (Burns-Nader a Hernandez-Reif, 2016; Perasso *et al*., 2021; Roberts, 2015; Walsh, 2021). Mae arbenigwyr chwarae iechyd a gweithwyr chwarae iechyd yn ymdrin â'u gwaith ar sail debyg i waith chwarae ond gyda gwybodaeth a phrofiad ychwanegol o helpu plant i ymdopi gyda salwch, triniaethau a gweithdrefnau meddygol (Roberts, 2015; Walsh, 2021). Er gwaethaf cefnogaeth sylweddol i arbenigwyr chwarae ac argymhellion gan gyrff llywodraethol ac anllywodraethol cenedlaethol a rhyngwladol, nid yw pob lleoliad gofal iechyd acíwt neu arbenigol wedi llwyddo i integreiddio'r rôl ac mae llawer mwy sydd ddim yn gallu darparu adnoddau digonol o'u cyllidebau. Canfu Starlight, corff anllywodraethol yn y DU sy'n cefnogi arbenigwyr chwarae iechyd, nad oedd gan hanner y darparwyr oedd yn defnyddio eu gwasanaethau gyllideb benodedig ar gyfer chwarae, gan godi arian trwy gydol y flwyddyn trwy amrywiol ddigwyddiadau a cheisiadau ariannu. Nid oes gan dros draean o'r bron i 500 o hosbisau ac ysbytai sy'n ymgeisio am wasanaethau Starlight arbenigwr chwarae yn rhan o'u tîm (Starlight, 2020).

Pan gaiff arbenigwyr chwarae eu hymgorffori mewn gofal pediatrig, mae tystiolaeth yn awgrymu ystod eang o ddeilliannau cadarnhaol. Mae arbenigwyr chwarae'n cefnogi plant i ddatblygu strategaethau ymdopi, sy'n lleihau lefelau o orbryder a straen a achosir gan y broses o gael eu derbyn i'r ysbyty, a thrwy hynny wella ymdeimlad plant o les (Gulyurtlu *et al*., 2020; Perasso *et al*., 2021). Yn ogystal, mae rheolaeth poen plant yn cael ei wella yn ystod triniaethau pan mae eu sylw'n cael ei dynnu trwy chwarae gydag arbenigwr chwarae (Gulyurtlu *et al*., 2020). Ble fo arbenigwyr chwarae wedi gallu cynorthwyo plant i ddatblygu strategaethau rheoli poen, bu'n bosibl lleihau lefelau meddyginiaethau lleddfu poen a neu dawelyddion (Perasso *et al*., 2021). Mae arbenigwyr chwarae hefyd yn cynorthwyo plant i ddod i delerau â'u salwch neu gyda thriniaethau meddygol, gyda chwarae rôl neu chwarae dramatig-gymdeithasol yn effeithiol wrth gynyddu cydsyniad plant gyda thriniaethau meddygol, all hefyd gael dylanwad sylweddol ar arbed costau. Er enghraifft, bydd plant sy'n deall yr angen i aros yn llonydd iawn tra'n cael sgan MRI yn debyg o gael sgan llwyddiannus y tro cyntaf a gallu gwneud hynny heb anaesthetig cyffredinol. Gall arbenigwyr chwarae fod yn allweddol hefyd mewn gofal lliniarol, gan hwyluso chwarae sy'n gwneud yn iawn am y golled cyfleoedd, sy'n aml yn enbyd, a bod yn bresenoldeb cyson ar gyfer rhieni, gan leddfu profiadau'r teulu mewn ffyrdd na all aelodau eraill o staff yr ysbyty, o bosibl, ei wneud (Gulyurtlu *et al*., 2020; Perasso *et al*., 2021).

Ysbyty Great Ormond Street

Yn y DU, Ysbyty Great Ormond Street i Blant (GOSH) yn Llundain sydd ag un o'r timau chwarae mwyaf mewn unrhyw ysbyty yn Ewrop (GOSH, 2022). Mae'r tîm yn defnyddio dull seiliedig ar hawliau ar gyfer ei waith gyda phlant, yn cynnwys cydnabod hawl plant i chwarae. Trwy ymgysylltiad chwareus, mae'r tîm yn gweithio gyda phlant i'w paratoi ar gyfer triniaeth a neu ymyriad, gan ddefnyddio technegau tynnu sylw i leihau effaith prosesau o'r fath a chynorthwyo gyda gweithgareddau chwarae ar ôl triniaethau. Mae'r ysbyty yn cyflogi gweithwyr chwarae ac arbenigwyr chwarae, y maent ill dau'n cefnogi plant a theuluoedd o ran normaleiddio chwarae, gydag arbenigwyr chwarae yn darparu cefnogaeth hefyd gyda thriniaethau meddygol a'u hadferiad cysylltiedig (GOSH, 2022).

Mae GOSH (2021) yn cyflwyno enghraifft Jake, sy'n bedair oed, a'i fam. Roedd Jake wedi derbyn diagnosis o ganser yr ymennydd ac roedd yn colli ei olwg, a hynny'n fuan cyn y cyfnod clo COVID-19 cyntaf. Llwyddodd aelodau o'r tîm chwarae i greu perthynas gyda Jake ac ennill ei ymddiriedaeth. Dysgodd y tîm y byddai Jake yn trefnu partïon dawnsio gartref, a gweithiodd y tîm chwarae i ail-greu hyn yn yr ysbyty, gan greu posteri a rhoi offerynnau cerdd iddo, chwarae cerddoriaeth, cau'r llenni a gosod goleuadau disgo. Rhoddodd chwarae fel hyn rhyw ymdeimlad o reolaeth i Jake mewn sefyllfa oedd, fel arall, allan o'i reolaeth yn llwyr. Dywedodd Danielle, mam Jake:

'Trwy ein profiad o weithio gyda'r tîm chwarae, rwy'n sylweddoli ac yn gwerthfawrogi'n awr y rôl hanfodol y gall chwarae ei gael yn ystod profiadau anodd, fel bod yn yr ysbyty, neu gael eich ynysu adref yn ystod y cyfnod clo … Er ei fod yn gallu bod yn gyfnod tywyll, mae chwarae'n cynnig llygedyn o oleuni i chi, yn caniatáu i'r plentyn fynegi ei hun, a rhoi'r cyfle iddyn nhw fod yn blentyn' (GOSH, 2021, td. 10).

5.9.4 Chwarae mewn carchardai

Mae Wragg (2016, td. 5) yn nodi bod gwaith chwarae'n aml yn ymddangos 'yn y corneli a'r cilfachau gaiff eu hanwybyddu neu yr ystyrir sydd y tu hwnt i gylch gorchwyl y gweithlu plant ehangach'. Gallai un enghraifft o hyn fod yn ganolfannau ymweliadau teuluol mewn carchardai. Yn draddodiadol, byddai ymweliadau teuluol i'r carchar yn golygu cael y teulu a'r carcharor i eistedd o amgylch bwrdd gyda fawr ddim arall i hwyluso perthnasau nag efallai ychydig lyfrau plant a rhywfaint o deganau ag ôl traul arnynt. Gall yr amodau nodweddiadol hyn wneud ymweliadau'n rhai llawn straen yn emosiynol, gan fod y cyd-destun amgylcheddol moel yn atal cysylltiad naturiol ac yn arwain at sgyrsiau tameidiog a pherthnasau artiffisial yn hytrach na chynorthwyo aelodau'r teulu i ymdopi gyda baich emosiynol cael eu gwahanu (Lockwood *et al*., 2022; Woodall a Kinsella, 2017). Gall ychwanegu hyn at y straen sy'n rhan o gyrraedd i'r carchar a'r archwiliadau sy'n rhan o gamau diogelwch arwain yn aml at blant yn dweud nad ydynt am fynychu ymweliadau teuluol (Woodall a Kinsella, 2017). Mae chwalfa deuluol o ganlyniad i garchariad yn gyffredin ac mae'n ffactor allweddol o atgwympedd (aildroseddu). Mae plant carcharorion yn dioddef trawma cael eu gwahanu oddi wrth riant, gan arwain at debygolrwydd cynyddol o afiechyd meddyliol ac emosiynol o'u cymharu â phlant eraill. Yn ogystal, mae plant yn fwy tebygol o dyfu'n droseddwyr eu hunain gyda'r potensial o gael eu carcharu (Woodall a Kinsella, 2017).

Mae prosiectau chwarae yn ystod ymweliadau, wedi'u staffio gan weithwyr chwarae, yn tyfu'n fwy cyffredin mewn carchardai. Fodd bynnag, oherwydd heriau mynediad a gofynion moesegol astudio'r prosiectau a'r poblogaethau hyn, mae ymchwil ar eu heffeithiolrwydd yn dal i fod yn gyfyngedig, yn enwedig o ran tystiolaeth hydredol. Oherwydd pryderon moesegol, mae'r enghraifft a ddefnyddiwn yma, yn wahanol i lawer o rai eraill yr ydym wedi gallu eu dyfynnu, yn ddienw.

Mae prosiectau gwaith chwarae wedi'u staffio mewn carchardai'n gweithio mewn amrywiol ffurfiau, gan hwyluso chwarae gyda phlant sy'n ymweld er mwyn i aelodau eraill o'r teulu allu siarad, gan greu amodau yn yr ystafell ymwelwyr sy'n sicrhau cyfarfyddiadau diddorol, hamddenol ble gall teuluoedd sydd â phlant chwarae gyda'i gilydd, gan ddarparu adnoddau chwarae i hwyluso chwarae teuluol neu fodelu rhyngweithiadau chwareus ar gyfer rhieni sy'n teimlo eu bod angen y cymorth hwnnw (Davis, 2008; Hart a Clutterbrook, 2008; Woodall *et al*., 2014; Wragg, 2016). Mae prosiectau o'r fath yn adrodd am ystod o fuddiannau holistig ar gyfer plant a'u rhieni, yr un sydd wedi eu carcharu ac sydd heb. Canfu astudiaeth Woodall a Kinsella (2017) o brosiect ymweld gwaith chwarae mewn carchar yng ngogledd Lloegr bod cyfle i chwarae, a'r amgylchedd ymlaciol yr oedd hyn yn ei greu, yn gwella ansawdd amser ymweliadau teuluol, gan alluogi'r carcharor a'u teulu i ryngweithio gyda'i gilydd yn fwy normal, gan arwain at gynnydd mewn cyswllt corfforol a symudiad a rhyngweithio corfforol fwy rhydd a naturiol. At hynny, golygodd hyn y gallai'r rhiant oedd wedi'u carcharu ddeall mwy am ddoniau datblygol eu plentyn, gan gynnig cyfleoedd pellach ar gyfer sgwrsio, ymgysylltu a deall ac, o ganlyniad, wella eu hymdeimlad o les teuluol (Woodall a Kinsella, 2017; Woodall *et al*., 2014). Galluogodd yr awyrgylch hamddenol a'r gallu i chwarae i deuluoedd

sgwrsio tra'n chwarae, ac yn aml allu siarad trwy bethau'n fwy rhydd yn ogystal â defnyddio mwy o'r amser oedd wedi ei glustnodi ar gyfer yr ymweliad gan fod yr ymweliad yn fwy pleserus i bawb (Woodall a Kinsella, 2017). Yn bwysig iawn, roedd plant wnaeth brofi'r ymweliadau hyn yn llawer mwy tebygol o fod eisiau dod gyda'u rhiant ar ymweliadau teuluol dilynol oherwydd bod yr ymweliadau'n fwy o hwyl, yn lleddfu trawma cael eu gwahanu a chreu a chynnal clymau teuluol, fel y dangosir yn y dyfyniad hwn gan grŵp ffocws carcharorion:

'Fe ysgrifennodd un o fy merched ata' i'r diwrnod o'r blaen. Ond fe ddwedodd hi, "dad, pam wnes ti adael fi, mam, ac yna rhestrodd enwau ei chwiorydd i gyd, yn y sefyllfa yma?" Felly pan ddaeth hi yma a phan oedden ni ar ymweliad chwarae, fe lwyddon ni i gael sgwrs. Roedd ein sgwrs ni'n un agored iawn. Dim ond pump ydi hi. O yndi, mae'n gallu gweld beth sy'n digwydd. A fyth ers hynny, mae ein cysylltiad wedi bod yn gryfach, oherwydd ein bod wedi llwyddo i siarad, oherwydd yr ymweliadau hynny. Dyna beth mae hi wedi ei gael allan ohonyn nhw. Mae hi wedi gallu eistedd i lawr, cael lle i eistedd a fy mwynhau i fel person' (Woodall a Kinsella, 2017, td. 848).

5.9.5 Chwarae mewn ysgolion

Mae amser chwarae yn ysgolion cynradd y DU, er gwaethaf dirywiad sylweddol dros y 30 mlynedd diwethaf (Bains a Blatchford, 2019), yn cyfrif am oddeutu 20% o'r diwrnod ysgol gyda hyd at 600 o amserau chwarae i bob ysgol bob blwyddyn (Ardelean *et al*., 2021; Follett, 2017). Amcangyfrifwyd bod costau cysylltiedig goruchwylio'r amser yma'n dod i gyfanswm o tua £750 miliwn (Ardelean *et al*., 2021). O ganlyniad, mae amser chwarae mewn ysgolion yn cyfrif am gyfran sylweddol o'r amser y gall plant ei dreulio'n chwarae a cheir ystod eang o ymyriadau amser chwarae sy'n anelu i ddylanwadu ar sut y bydd plant yn treulio eu hamserau chwarae. Mae llawer o ymyriadau wedi'u hanelu'n bennaf at wella lefelau gweithgarwch corfforol plant (Parrish *et al*., 2020) fel ymateb i bryderon am ffyrdd eisteddog o fyw, segurdod, gordewdra a deilliannau iechyd cysylltiedig.

Mae goruchwyliaeth amser chwarae'n ystod amser cinio yn y DU yn cael ei staffio'n bennaf gan staff ategol ar raddfeydd cyflog isel (Bains a Blatchford, 2019) gyda fawr ddim cefnogaeth i'r rôl o ran amser hyfforddi, cynllunio a myfyrio neu arweinyddiaeth (Ardelean *et al*., 2021; Follet, 2017). Mae'r ffactorau hyn yn dylanwadu ar ddadl Bains a Blatchford (2019, td. 93) bod angen i oruchwyliaeth amser chwarae 'gael ei ystyried fel elfen sydd cyn bwysiced â, a theilwng o gymaint o gynllunio a rhagofal â'r hyn a roddir i oruchwyliaeth ac addysgu yn yr ystafell ddosbarth'. Yn eu hadolygiad o'r llenyddiaeth ar chwarae mewn ysgolion, mae Ardelean *et al*. (2021) yn tynnu ar Holden (2006) a Beunderman (2010) i awgrymu y gall tri o werthoedd cydberthynol gael eu sicrhau trwy ymyriadau amser chwarae i wella cyfleoedd plant i chwarae. Y rhain yw:

- gwerth cyfryngol, y potensial i chwarae gyfrannu at ystod o fuddiannau datblygu
- gwerth sefydliadol, y buddiannau i'w hennill gan y sefydliad o ran deilliannau addysgol, canolbwyntio yn y dosbarth a threulio llai o amser yn datrys materion sy'n codi o ganlyniad i brofiadau negyddol yn ystod amser chwarae
- gwerth cynhenid, y buddiannau o chwarae er ei fudd ei hun, sy'n gwbl amlwg ym mwynhad plant o amserau chwarae.

Heb y gwerth cynhenid hwn, bydd y ddau fath arall o werth yn gyfyngedig. Aiff Ardelean *et al*. (2021) ymlaen i ddynodi tri phrif ymyriad i wella amserau chwarae: ymyriadau i wella lefelau gweithgarwch corfforol, cyflwyniad rhannau rhydd, a gwyrddu iardiau chwarae ysgolion.[202]

[202] Adolygir gwyrddu iardiau chwarae ysgolion yn adran 5.6.3.

Mae llawer o'r ymyriadau i gynyddu gweithgarwch corfforol wedi canolbwyntio ar farcio iardiau chwarae ysgolion neu newidiadau ffisegol parhaol megis cyflwyno darnau penodol o offer chwarae. Canfuwyd bod ymyriadau o'r fath yn cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol cymedrol i egnïol, ond nid yw'r canlyniadau wedi'u cynnal dros amser (Ridgers *et al*., 2010). Mae cyflwyniad rhannau rhydd i iardiau chwarae ysgolion wedi bod yn effeithiol hefyd wrth gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ond mewn modd mwy parhaol (Bundy *et al*., 2017; Engelen *et al*., 2018; Hyndman *et al*., 2014a; Tawil, 2017; Taylor *et al*., 2014). Mae hyn yn cynnwys y mathau o symudiadau na ellir eu cofnodi gan fesuryddion cyflymu, camau neu fonitorau calon, fel codi, adeiladu, tynnu a llusgo eitemau trymion (Bundy *et al*., 2017). Mae buddiannau eraill cyflwyno rhannau rhydd i amserau chwarae ysgol (yn aml gydag ychwanegiad hyfforddiant i staff a/neu gymorth mentora) yn cynnwys gweld plant yn cymryd rhan mewn ffurfiau mwy cymhleth ac amrywiol o chwarae (Bundy *et al*., 2009; Verberne *et al*., 2014), mwy o gydweithredu a chreadigedd, a llai o broblemau a damweiniau (Lester *et al*., 2011; McLachlan, 2014; Sterman *et al*., 2020). Yn ogystal, canfu adolygiad o Play Pods rhannau rhydd mewn ysgolion, yr oedd rhai ohonynt wedi bod yn weithredol ers sawl blwyddyn, bod:

- plant yn fwy cynhwysol yn eu chwarae o'r rheini oedd ar y cyrion o'r blaen
- gwell integreiddiad o fechgyn a merched yn chwarae a chydweithredu ar draws grwpiau blwyddyn
- llai o ddiflastod ag ymosodedd
- staff â mwy o ysgogiad a'r plant yn hapusach, gyda gwell ymgysylltiad yn ôl yn y gwersi ar ôl amser chwarae (James, 2012).

Prosiect Iardiau Chwarae Sydney

Canfu astudiaeth gychwynnol 11 wythnos o hyd, wnaeth gyflwyno rhannau rhydd i iard chwarae ysgol gynradd bod plant, ynghyd â chynnydd sylweddol mewn gweithgarwch corfforol aerobeg a gwrthsafol (megis codi, llusgo, adeiladu), yn cymryd rhan hefyd mewn chwarae mwy cydweithredol, dychmyglon, creadigol a chymdeithasol, ond bod athrawon yn tueddu i fod ofn risg. Arweiniodd hyn at brosiect ymchwil ehangach wnaeth weithredu mewn dau gam: y cyntaf o 2011 i 2014, oedd yn dreial hapsamplu-clwstwr rheoledig gyda 12 o ysgolion cynradd Sydney a'r ail o 2014 i 2017, wnaeth weithio gyda phump o raglenni wedi'u lleoli mewn ysgolion ar gyfer plant anabl (The Sydney Playground Project, 2017). Roedd dwy elfen i'r ddau brosiect:

'(a) gosod rhannau rhydd newydd heb unrhyw werth chwarae amlwg ar iard chwarae'r ysgol; a (b) cynnal sesiynau ail-fframio risg gydag athrawon a gweithwyr iechyd proffeisynol cysylltiedig (addysgwyr) a rhieni i ganiatáu i blant gael dewis cynyddol a rheolaeth yn eu chwarae trwy fyfyrio, arsylwi, ac ymarfer. Un elfen allweddol o'r ymyriad yw bod addysgwyr yn cael eu gofyn i ganiatáu i'r plant ymdrin â'r deunyddiau gyda fawr ddim cyfarwyddyd gan oedolion' (Sterman *et al*., 2020, td. 1).

Yn ogystal, canfu'r astudiaeth tair blynedd gyntaf gynnydd yng ngweithgarwch corfforol y plant a gostyngiad mewn ymddygiad eisteddog. Unwaith eto, cymerodd y plant ran mewn chwarae creadigol, cymdeithasol ac egnïol ond roedd y staff bellach yn deall y buddiannau o gymryd risg ac yn teimlo'n falch eu bod yn meddwl am yr hyn allai'r plant ei wneud yn hytrach na'r hyn na allent ei wneud (Bundy *et al*., 2015).

Dewisodd yr ail astudiaeth, oedd yn gweithio gyda phlant anabl, rannau rhydd oedd, yn ogystal â'u nodweddion cyffredinol, yn annog chwarae echddygol bras ac oedd yn darparu profiadau synhwyraidd diddorol (Sterman *et al*., 2019). Er eu bod yn gwerthfawrogi buddiannau cymryd risg i blant anabl, roedd staff yn fwy ymwybodol o lawer o'u dyletswydd gofal i'r plant. Adroddodd y staff, i gychwyn, bod ganddynt ddisgwyliadau isel oherwydd eu bod yn ystyried y rhannau rhydd fel jync (diwerth), eu bod wedi eu gofyn i gamu'n ôl yn eu goruchwyliaeth, a'u bod wedi tanbrisio dychymyg y plant. Er hynny, fel gyda'r astudiaeth gyntaf, chwaraeodd y plant yn llawn dychymyg, yn gydweithredol ac yn greadigol, gan synnu'r staff weithiau gyda'u gallu i lywio trwy risg. Fel hyn, 'Fe wnaeth

cyflwyniad y rhannau rhydd herio disgwyliadau isel yr addysgwyr. Fe weithredodd y rhannau rhydd fel catalydd i gefnogi dealltwriaethau newydd o ddoniau'r plant a hyrwyddo chwarae' (Sterman *et al*., 2019, td. 71).

Rhaglen Biniau Chwarae Ynys Manaw

Mae'r Rhaglen Biniau Chwarae yn ymyriad amser chwarae arall sy'n seiliedig ar rannau rhydd, wedi ei arwain gan waith chwarae. Caiff y prosiect ei hwyluso gan dîm o weithwyr chwarae sy'n gweithio'n ddwys gydag ysgolion ond dros gyfnod byr (tua mis) i gyflwyno rhannau rhydd a modelu ymarfer gwaith chwarae'n ystod yr egwyl amser cinio, a darparu hyfforddiant o ran arferion rheoli risg a chymorth gyda datblygu polisïau cysylltiedig. Wedi hyn, caiff trosglwyddiad parhaus y rhaglen ei ddychwelyd i'r ysgolion, gyda'r gweithwyr chwarae'n darparu cymorth o bell neu trwy ymweliadau byr â'r ysgol (Tawil, 2017).

Fe wnaeth astudiaeth Tawil (2017) gynnwys plant, goruchwylwyr amser cinio, staff addysgu a phenaethiaid o ddwy ysgol, un yn ei chwe mis cyntaf o drosglwyddo'r rhaglen ac un yn ei thrydedd flwyddyn. Fe wnaeth canfyddiadau'r astudiaeth gynnwys:

- profiad gwell o amser chwarae'n arwain at ostyngiad mewn canfyddiadau o ymddygiad aflonyddol ac achosion o ddamweiniau ac anafiadau
- cynnydd mewn gweithgarwch corfforol, mewn chwarae rhwng gwahanol oedrannau a chwarae rhwng y rhywiau, i gyd yn amlwg ym misoedd cynharaf y rhaglenni yn ogystal â thrydedd flwyddyn trosglwyddo
- gostyngiad mewn ynysu a gwthio unigolion neu grwpiau o blant i'r cyrion, gyda gwelliannau mewn cynhwysiant
- gostyngiad yng ngoruchafiaeth pêl-droed.

Datblygodd hyder a deheurwydd staff yr ysgol i drosglwyddo'r rhaglen i'w llawn botensial dros amser. Arsylwyd buddiannau holistig y rhaglen o ran elfennau cymdeithasol-emosiynol, deallusol, creadigol, a chorfforol ar unwaith a'u cynnal dros amser. Ymddangosodd dylanwad cadarnhaol y rhaglen ar ymagweddau addysgegol athrawon wedi chwe mis ac roeddent yn sylweddol wedi tair blynedd. Mae mentora a modelu ynghyd â chefnogaeth barhaus yn cyfrannu'n sylweddol at hyder a chymhwysedd staff yr ysgol i drosglwyddo'r rhaglen (Tawil, 2017).

Fel y gwelir yn aml, roedd plant yn hynod ymwybodol o'u profiadau a rhai'r bobl o'u hamgylch, a chyfeiriodd llawer o'r plant at y ffaith bod y staff yn fwy hamddenol a hapus, gan ymddiried ynddynt a'u chwarae. Dywedodd un o'r plant Blwyddyn 6, wrth fyfyrio ar ddylanwad y rhaglen ar staff yr ysgol yn eu trydedd flwyddyn o drosglwyddo'r rhaglen, 'Maen nhw'n talu mwy o sylw, maen nhw'n fwy ymwybodol o'r hyn rydych chi'n ei wneud, ac maen nhw'n meddwl amdano, ac rydyn ninnau hefyd!' (Tawil, 2017, td. 90).

Outdoor Play and Learning[203]

Mae Outdoor Play and Learning (OPAL) yn rhaglen newid diwylliant ysgol gyfan gyda'i gwreiddiau mewn damcaniaeth ac ymarfer gwaith chwarae. Dros 18 i 24 mis bydd mentor OPAL yn gweithio gyda'r ysgol i alinio materion polisi, ymarfer, adnoddau, a datblygiad gofodol fel bod y rhain yn cyfuno i greu'r amodau ar gyfer yr amserau chwarae gorau posibl (Follett, 2017). Canfu gwerthusiad annibynnol (Lester *et al*., 2011) ddylanwadau cadarnhaol ar agweddau staff ysgol a diwylliant ac arferion ysgol, yn enwedig mewn perthynas â rheoli risg, rheolaeth oedolion, a chwarae ym mhob tywydd. At hynny, o ganlyniad i'r rhaglen, aeth ysgolion ati i addasu

[203] Er sicrhau tryloywder, hoffem ychwanegu ar adeg ysgrifennu'r adolygiad hwn, bod Ben Tawil a Mike Barclay, fel Ludicology, yn berchenogion rhyddfraint OPAL, ac yn trosglwyddo OPAL fel rhan o'u gwasanaethau chwarae ymgynghorol ar draws Glannau Merswy, Swydd Gaer a Swydd Amwythig.

eu tiroedd yn greadigol, gan agor mwy o gyfleoedd ar gyfer chwarae. O ganlyniad, newidiodd patrymau chwarae plant i ymgorffori amrywiaeth ehangach o ymddygiadau chwarae o ganlyniad i well mynediad i amser, lle, ac adnoddau ar gyfer chwarae (yn cynnwys rhannau rhydd). Yn ogystal, sefydlwyd gostyngiad mewn ymddygiad aflonyddol canfyddedig a chynnydd ym mwynhad y plant o amserau chwarae (Lester *et al*., 2011).

Canfu gwerthusiad diweddarach o brosiect peilot o'r rhaglen OPAL mewn chwe ysgol gynradd yn Toronto, Canada, bod mwy o blant yn chwarae'r tu allan fwy o'r amser. Roedd chwarae'r plant yn fwy atyniadol, cynhwysol a dychmygus, gyda'r plant yn dweud eu bod yn hapusach a bod ganddynt fwy o ffrindiau i chwarae gyda nhw nag oedd ganddynt cyn yr ymyriad. Roedd staff hefyd yn teimlo'n fwy cyfforddus yn ymyrryd yn llai aml ac yn teimlo bod y plant wedi tyfu'n fwy cydnerth, gyda gwell sgiliau cyfathrebu, cyd-drafod a rheoli risg. Roedd cefnogaeth y rhieni'n golygu bod y plant yn dod i'r ysgol wedi'u gwisgo ar gyfer chwarae'r tu allan, a phan fyddai'n glawio 'nid oedd yr un plentyn yn curo ar y ffenestr i gael dod yn ôl i mewn' (Mitra *et al*., 2020, td. 30). Fodd bynnag, canfu ysgolion rywfaint o heriau ynghylch cynaladwyedd y rhaglen, yn cynnwys hyfforddiant digonol ar gyfer goruchwylwyr ac ailgyflenwi parhaus y rhannau rhydd (Mitra *et al*., 2020).

5.9.6 Chwarae mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar

Ceir llawer o ffurfiau o ddarpariaeth ar gyfer plant ifanc iawn ac, o ystyried bod hwn yn adolygiad o'r llenyddiaeth yn bennaf, ni fu'n bosibl cynnwys yr amrywiaeth o sefydliadau ac unigolion sy'n cynnig gweithdai a sesiynau anffurfiol ar gyfer plant ifanc, er enghraifft mewn lleoliadau cymunedol, y tu allan, mewn canolfannau diwylliannol ac yn y blaen. Yma rydym wedi canolbwyntio ar ofal plant blynyddoedd cynnar cofrestredig a lleoliadau sy'n blaenoriaethu chwarae. O wybod gofynion cofrestru ar draws y mwyafrif o wledydd y byd lleiafrifol, mae ffocws y llenyddiaeth hyrwyddol ac academaidd wedi bod ar ddysg gynnar.

Mae Brooker (2014, td. 154) yn disgrifio'r rhyngwyneb chwarae-addysgeg fel safle o 'densiynau annatrys [sy'n] parhau i greu heriau i ymchwilwyr ac ymarferwyr'. Mae'r dybiaeth bod plant yn dysgu trwy chwarae wedi ei disgrifio fel dealltwriaeth gonfensiynol anorchfygol, gydag eiriolaeth ac ymarfer proffesiynol yn hanesyddol yn pendilio rhwng dulliau a arweinir gan oedolion ('addysgeg') i rai a arweinir gan blant ('chwarae') (Brooker, 2018), ac yn fwy diweddar ychwanegwyd at y rhain y dull 'technegydd' tuag at chwarae addysgol (Brooker, 2014). Gellir gweld y dulliau technegydd mewn polisïau ar gyfer y blynyddoedd cynnar, er enghraifft Cyfnod Sylfaen y Blynyddoedd Cynnar yn Lloegr (EYFS) (sy'n cwmpasu plant dwy i bump oed) a'r Cyfnod Sylfaen yng Nghymru (sy'n cwmpasu plant tair i saith oed). Mae'r rhain yn fframweithiau deilliannau sy'n dynodi cerrig milltir datblygiad oedran/cyfnod yr asesir plant yn eu herbyn (Llywodraeth Cymru, 2015; Yr Adran Addysg, 2022). Mae fframwaith statudol EYFS yn datgan bod 'plant yn dysgu trwy arwain eu chwarae eu hunain, a thrwy gymryd rhan mewn chwarae gaiff ei dywys gan oedolion' (Yr Adran Addysg, 2021, td. 16). Mae Fframwaith y Cyfnod Sylfaen yng Nghymru yn cynnwys cyfeiriadau niferus at chwarae, gan ddatgan y bydd 'plant yn dysgu drwy weithgareddau sy'n cynnig profiadau uniongyrchol gyda'r busnes difrifol o "chwarae" yn darparu'r cyfrwng' (Llywodraeth Cymru, 2015, td. 3), gan ychwanegu 'rhaid cael cydbwysedd rhwng dysgu strwythuredig drwy weithgareddau a gychwynnir gan y plentyn a'r rhai dan gyfarwyddyd yr ymarferwyr' (*ibid*., td. 4). Fel hyn, mae chwarae wedi ei glymu yn y tensiynau rhwng rhyddid ac arweiniad a rhwng chwarae a deilliannau dysgu gofynnol, rhagddiffiniedig (Hewes, 2014; Leggett a Newman, 2017; Loizou, 2017; Rekers a Waters-Davies, 2021; Santer *et al*., 2007; Wood, 2010, 2014, 2019). Mae rhai wedi awgrymu continwwm gyda chwarae a drefnir yn bersonol ar un pen, cyfarwyddyd oedolion ar y pen arall ac ymatebolrwydd oedolion yn y canol (er enghraifft, Wood, 2014, 2019). Mae Hewes (2014), gan dynnu ar waith Somerville a Green (2011), yn awgrymu bod cefnogi chwarae rhydd digymell mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar yn gofyn am addysgeg o 'anhrefn trefnus, un sy'n galw ar yr addysgwr i fod yn "gyfrifol ansicr," ac yn "fodlon mentro'r anhysbys"' (td. 293) ochr yn ochr â gweithio rhagweithiol tuag at gyd-greu'r amodau ar gyfer diwylliant o chwarae sydd wedi ei wreiddio mewn syniadau o gymuned a dinasyddiaeth.

Meithrinfeydd awyr agored

Yn gyffredinol, gwelwyd symud tuag at annog chwarae'r tu allan, gyda chydnabyddiaeth gysylltiedig o aliniad gyda gwerthoedd Fframwaith Y Cyfnod Sylfaen yng Nghymru (Rekers a Waters-Davies, 2021) a fframweithiau cyfochrog mewn gwledydd eraill. Er hynny, mae'r tensiynau'n parhau, yn enwedig rhwng arsylwadau o'r gwaelod i fyny o chwarae plant a phwysau o'r top i lawr i annog hunanreoleiddio fel rhan o barodrwydd ar gyfer yr ysgol. Mewn portread bychan ble mae plant yn chwarae gyda phwll mwdlyd, mae Rekers a Waters-Davies (2021) yn dangos sut mae'r aelod o staff yn ymyrryd i annog ffyrdd cymeradwy o chwarae ac yn hwyrach, mewn cyfweliad, mae'n dweud bod angen i'r plant 'ddysgu sut i chwarae heb fod gymaint allan o reolaeth' (td. 153). Roedd gan y plant dan sylw, yr ymchwilwyr a'r ymarferwyr ysgol goedwig i gyd wahanol ddehongliadau o'r portread yn y fideo, gan danlinellu'r tensiynau rhwng ffocws ar ddeilliannau addysgegol a chwarae plant.

Yn yr un modd, amlygodd astudiaeth Moore (2015) y camgymhariad rhwng bwriadau addysgegol oedolion ar gyfer chwarae awyr agored plant a phwysigrwydd mannau cyfrinachol i'r plant eu hunain. Er bod yr astudiaeth hon wedi cychwyn gyda'r bwriad o ganfod pa ardaloedd o'r maes chwarae yr oedd y plant yn eu hoffi, cafodd yr ymchwilydd ei tharo gan y sôn am fannau cyfrinachol a sut yr atseiniodd hyn gyda'i hatgofion hithau, oedd wedi mynd yn angof, am berthnasau affeithiol gyda mannau cyfrinachol yn ei chwarae hithau'n ystod ei phlentyndod. O ganlyniad, trodd yr ymchwilydd i siarad gyda'r plant am y mannau arbennig hyn yr oeddent wedi ffurfio ymlyniad gyda nhw, ac ymatebodd y plant o'u gwirfodd, gan sibrwd eu straeon yn aml am ble roeddent wedi chwarae. Roedd y mannau cyfrinachol hyn yn aml allan o olwg oedolion, ond roedd rhai hefyd wedi eu 'cuddio yn y golwg' (Moore, 2015, td. 27), gyda'u cyfrinachedd yn ymwneud â'r ffaith nad oedd unrhyw un yn gwybod bod y mannau hyn yn gyfrinachol ac yn arbennig i'r plant hynny. Yn hytrach na datgelu cyfrinachau'r plant, mae'r ymchwil yn anelu i amlygu i oedolion, mewn modd mwy moesegol, bwysigrwydd sicrhau bod plant yn cael amser, lle a chaniatâd i greu mannau o'r fath drostynt eu hunain.

Mewn un enghraifft o feithrinfa awyr agored mewn 25 erw o goetir yn Fyfe yn Yr Alban, mae Latto (2020) yn disgrifio'r awyrgylch hamddenol a sut y mae'r hyn y mae'r goedwig yn ei gynnig i'r plant, ynghyd ag ychydig o adnoddau syml, yn ddigon i sbarduno nifer o fathau o chwarae. Mae hefyd yn siarad am yr amrywiol ardaloedd o'r goedwig y mae'r plant wedi eu henwi: Cuddfan y Lleuad, y Goeden Goginio, Cartref y Ddraig, y Goeden gyda'r Twll.

Rhannau rhydd mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar

Bydd chwarae awyr agored mewn lleoliadau naturiol, wrth gwrs, yn cynnwys rhannau rhydd (gweler, er enghraifft, Elliott, 2021). Canfu un astudiaeth bod plant yn cymryd rhan mewn mwy o chwarae dramatig-gymdeithasol, a hynny'n chwarae mwy cymhleth, mewn ardaloedd awyr agored gyda nodweddion naturiol nag oeddent mewn iard chwarae blynyddoedd cynnar traddodiadol (Morrissey *et al*., 2017). Mae'r awduron yn awgrymu y gallai hyn fod o ganlyniad i natur agored y dirwedd a'r adnoddau yn ogystal ag ymdeimlad mwy o breifatrwydd (gweler hefyd Moore, 2015, a ddisgrifiwyd uchod).

Ochr yn ochr â hyn, mae diddordeb cynyddol yn y defnydd o rannau rhydd mewn ymarfer blynyddoedd cynnar yn ehangach (Branje *et al*., 2022; Flannigan a Dietze, 2017), er y gallem ond cael hyd i ychydig erthyglau academaidd sy'n canolbwyntio ar hyn. Defnyddiodd y prosiect Llythrennedd Corfforol yn y Blynyddoedd Cynnar (PLEY) agwedd aml-ddull, hapsamplu rheolyddedig tuag at gyflwyniad rhannau rhydd i 19 o leoliadau blynyddoedd cynnar ar draws Nova Scotia, Canada. Dangosodd data ansoddol gan grwpiau ffocws staff eu bod yn teimlo bod y plant yn fywiog iawn ac yn cymryd rhan mewn ystod a chyfuniad ehangach, mwy cymhleth o symudiadau gyda hyder cynyddol mewn sgiliau megis cydbwysedd a chydsymudiad. Roedd y rhannau rhydd yn cynnig heriau i'r plant oedd yn golygu eu bod yn cymryd rhan mewn mwy o gymryd risg. Yn ogystal, adroddodd y staff bod y plant yn chwarae gyda mwy o ddychymyg, yn greadigol ac yn gydweithrediadol, gan ddatrys problemau gyda'i gilydd. Cyfeiriodd y staff hefyd at y mwynhad yr oedd plant yn ei gael o chwarae gyda'r rhannau rhydd, gyda llawer o chwerthin a gwenu (Spencer *et al*., 2019).

Mae'r canfyddiadau hyn yn alinio gydag astudiaeth Flannigan a Dietze (2017) o ddefnydd rhannau rhydd mewn lleoliad blynyddoedd cynnar, yn enwedig o ran plant yn chwarae'n gydweithrediadol ac yn gydweithredol, a chymryd rhan mewn ystod ehangach o ffurfiau chwarae yn cynnwys cymryd risg. Yn ogystal, fe wnaethant ganfod mai un thema gyffredin oedd chwarae arfau niweidiol neu chwarae rhyfel, gan chwarae gyda naratifau pobl dda a phobl ddrwg. Mae'r awduron yn awgrymu y gallai hyn fod o ganlyniad i gyfuniad o'r gofod agored, hyblygrwydd yr adnoddau a pharodrwydd staff i dderbyn 'symud a mynegiant geiriol, fel rhedeg, cwrso, dianc, dringo, a sgrechian, sydd i gyd yn symudiadau cyffredin chwarae arfau niweidiol' (td. 56). Roedd y bechgyn a'r merched yn chwarae gyda'i gilydd, ac er bod y bechgyn yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwarae rhyfel, naratifau da yn erbyn drwg a chwarae gwyllt, roedd y merched hefyd; yn yr un modd, byddai'r bechgyn yn cymryd rhan mewn chwarae gyda themâu'r cartref a'r teulu.

5.9.7 Gofal plant y tu allan i oriau ysgol

Tra y ceir corff bychan o lenyddiaeth ar werth economaidd ac argaeledd gofal plant y tu allan i oriau ysgol yn rhyngwladol (gweler, er enghraifft, Plantenga a Remery, 2017), mae hyd yn oed llai o ymchwil diweddar sy'n edrych ar chwarae plant neu rôl oedolion mewn gofal y tu allan i oriau ysgol (Holloway a Pimlott-Wilson, 2018; Jackson, 2017; Kane, 2015). Mae hyn yn cyferbynnu gyda'r corff cynyddol o lenyddiaeth sy'n edrych ar chwarae'n ystod amserau egwyl mewn ysgolion. Yn y DU, mae clybiau y tu allan i oriau ysgol yn cael eu staffio'n aml gan weithiwyr chwarae, ond nid bob amser. Mae Kane (2015), wrth gymharu hyfforddwyr amser rhydd mewn dwy ganolfan amser rhydd ar ôl ysgol yn Sweden gyda gweithwyr chwarae mewn clwb y tu allan i oriau ysgol yn Lloegr gydag ethos gwaith chwarae, yn nodi'r gwahaniaeth a'r tebygrwydd yn y modd y bydd staff yn siarad am chwarae; gan ganfod bod hyn yn cael ei ddylanwadu gan eu priod 'bensaernïaeth ymarfer' a sut y mae gwahanol bensaernïaeth addysgol ac ymarfer chwarae'n cydberthyn.

Yn y DU, gall fod yn anodd cyflwyno ethos gwaith chwarae i ofal y tu allan i oriau ysgol os cynhelir y clybiau mewn ysgolion, a hynny'n bennaf oherwydd rhannu'r gofod yn ffisegol ac yn ddiwylliannol, a'r gwerthoedd cystadleuol cysylltiedig (Jackson, 2017). Mae'r staff yn teimlo'n aml fod ganddynt ddyletswydd i hwyluso chwarae'r plant yn ogystal â rheoleiddio eu hymddygiad mewn ffyrdd sy'n dderbyniol i'r ysgol (Smith, 2010). Er hyn, mae plant yn aml yn gwerthfawrogi clybiau gofal y tu allan i oriau ysgol am y cyfleoedd y maent yn eu darparu ar gyfer chwarae gyda ffrindiau (Holloway a Pimlott-Wilson, 2018; Moir a Brunker, 2021), er bod llawer ddim yn awyddus i fynd bob dydd (Holloway a Pimlott-Wilson, 2018). I'r rheini sydd ar ôl ar ddiwedd y sesiwn wrth i fwy a mwy o blant gael eu casglu ac wrth i'r cyfleoedd i chwarae leihau, y prif weithgaredd fydd 'aros' (Hurst, 2019).

5.9.8 Chwarae mewn amgueddfeydd a sefydliadau diwylliannol eraill

'Mae pob proses ddiwylliannol o fewn gwareiddiad yn eu tro'n ymgodi o chwarae ac yn cael eu bwydo ar chwarae. O farddoniaeth i gerddoriaeth, o ddefod i athroniaeth, a phopeth arall hefyd, maent i gyd yn ddyledus i batrymau penodol o chwarae am agweddau allweddol o'u bodolaeth a'u ffurf wreiddiol' (Lester, 2020, td. 119).

'Mae gan fannau sy'n cefnogi ac sy'n gwneud lle i chwarae y potensial i helpu ymwelwyr i deimlo bod croeso iddynt, goresgyn rhwystrau i ymweld ac i newid sut y mae teuluoedd yn teimlo mewn gofodau mewn amgueddfeydd. Mae hyn yn galluogi ymwelwyr – a phlant a theuluoedd yn benodol – i ymlacio mwy ac i boeni llai ynghylch gwneud rhywbeth o'i le' (Derry, 2021, td. 3).

Mae'r ddau ddyfyniad agoriadol hyn yn dadlau'r achos dros annog chwarëusrwydd mewn sefydliadau diwylliannol. Er bod sefydliadau diwylliannol wedi bod yn awyddus i annog plant a theuluoedd i ymweld, mae eu cynnig chwarae'n aml wedi cynnwys ardal chwarae ar wahân, un ai'r tu mewn neu'r tu allan. Yn fwy diweddar, gwelwyd cymryd camau i wneud sefydliadau diwylliannol yn gyffredinol fwy chwarae-gyfeillgar a chwareus (Gill, 2010; Lester *et al*., 2014). Gan dynnu ar waith yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, mae Derry (2021, td. 4) yn awgrymu pedair egwyddor all gefnogi chwarëusrwydd ar draws safleoedd, boed dan do neu'r tu allan:

> 'gofodau cymdeithasol i bobl ymlacio neu fod yn chwareus; rhwydwaith o leoedd i fynd iddynt, pethau i chwarae gyda nhw ar y ffordd ac ymyriadau bwriadol i deithio trwyddynt ac arnynt; rhoi gwahoddiadau – daw plant o hyd i'w straeon eu hunain, o gael llonydd i wneud hynny; rhannau rhydd, y gellir eu cyfnewid a'u rheoli gyda llu o ganlyniadau.'

Er mai dim ond ychydig y gallem ei ganfod wedi ei ysgrifennu am yr ymagwedd chwareus a gymerir mewn safleoedd diwylliannol a threftadaeth yn y llenyddiaeth academaidd nac mewn datganiadau ymrwymiad lefel uchel gan, er enghraifft Gyngor Celfyddydau Cymru, Cronfa Treftadaeth y Loteri neu'r amgueddfeydd, mae'n ymddangos bod tystiolaeth o ddiddordeb cynyddol yn narpariaeth chwarae yn y sefydliadau hyn a cheir dogfeniad o hyn ar lefel polisi yn ogystal ag yn y llenyddiaeth gymhwysol/blogiau/cyflwyniadau a phapurau cynadleddau.

Mae rhai enghreifftiau o sefydliadau diwylliannol yn talu sylw i chwarae plant yn cynnwys: yr artist a'r eiriolwr dros chwarae Nils Norman yn gweithio gydag Amgueddfa Werin Cymru, Sain Ffagan ger Caerdydd, i ddatblygu gofod chwarae sy'n cydweddu â'r adeiladau hanesyddol ar y safle (Norman, 2017); ailddatblygu Amgueddfa Plentyndod, Amgueddfa Fictoria ac Albert, Llundain, i'w gwneud yn fwy arbrofol a rhyngweithiol, gan ganolbwyntio ar y dychymyg, chwarae a dylunio (Amgueddfa Fictoria ac Albert, 2022); ac ymrwymiad parhaus Oriel De Llundain i chwarae ers 2008, a hynny ar ffurf amrywiol osodiadau gofodol a rhyngweithiol yn yr oriel ac allan yn y gymuned ehangach gan ddwyn ynghyd syniadau o'r byd celf yn ogystal â gwaith chwarae (Oriel De Llundain, 2022).

Y Prosiect Amgueddfeydd Hapus

Mae'r Prosiect Amgueddfeydd Hapus yn gweithredu ar draws Cymru a Lloegr gan gefnogi amgueddfeydd i fabwysiadu arddull holistig tuag at gynaladwyedd a lles a thyfu'n fwy cyfeillgar at chwarae, ac mae'n annog amgueddfeydd i ystyried sut y gallent greu'r amodau y tu mewn ac ar draws safleoedd sy'n galluogi 'cyfleoedd ar gyfer chwarëusrwydd, creadigedd, gweithgarwch, rhyngweithio ac estheteg' (Butler, 2012). Un enghraifft yw prosiect ymchwil gweithredu a ariennir trwy'r Prosiect Amgueddfeydd Hapus yn Amgueddfa Manceinion gyda'r nod o wreiddio chwarëusrwydd ar draws ddatblygiad strategol, polisi ac ymarfer yr amgueddfa a thrwy hynny gyfoethogi lles a hapusrwydd plant a theuluoedd sy'n ymweld â'r safle. Gweithiodd arbenigwyr chwarae sydd â chefndiroedd gwaith chwarae gyda staff blaen tŷ trwy gyfres o weithdai i gefnogi dealltwriaeth o natur chwareus plant ac i ystyried beth oedd hyn yn ei olygu i'r ymarfer a'r trefniadau gofodol a disgwyliadau ymwelwyr â'r safle (Happy Museum, 2016; Lester *et al*., 2014). Ochr yn ochr â hyn, anogwyd staff i ddogfennu a rhannu arsylwadau ac i fyfyrio ar y rhain. Addaswyd arferion gweithio i gefnogi chwarëusrwydd plant ar draws safle'r amgueddfa, gan annog oedolion i ymuno os oeddent awydd ac i fod yn fwy cydymdeimladol o fynegiadau chwareus plant. Yn dilyn hyn, cynorthwywyd staff yr amgueddfa i ddatblygu ffyrdd o fyfyrio'n feirniadol ar sut y gallent ymgorffori chwarëusrwydd yn well, nid yn unig trwy'r staff blaen tŷ a phrofiad yr ymwelwyr ond hefyd mewn dogfennau strategaeth a pholisi a'r modd y gellir monitro a gwerthuso ymdrechion i wella eu natur chwaraeadwy a'u datblygu ymhellach. Tyfodd eu gwaith i ymwneud mwy â 'thalu sylw i'r amodau ble gall natur chwareus plant gael ei wireddu' (Lester *et al*., 2014, td. 3) yn hytrach na meddwl mewn ffyrdd mwy traddodiadol am ddarpariaeth chwarae sy'n lleoledig a ffiniedig. Mewn prosiect dilynol, gweithiodd Amgueddfa Manceinion gydag ymgynghorwyr chwarae i ddatblygu 'llawlyfr chwareus a hygyrch … [sy'n] dathlu a hyrwyddo chwarae yn ein gofod diwylliannol, cyhoeddus a rennir ac mae'n amlinellu rhywfaint o syniadau allweddol ar gyfer newid neu wella ymagweddau amgueddfeydd ac orielau tuag at chwarae' (Jennings, 2016).

Sŵ Caer

Ers 2016, mae Sŵ Caer wedi bod yn gweithio gyda nifer o ymgynghorwyr chwarae i ddatblygu sut maent yn cefnogi chwarae plant (Sŵ Caer, 2022). Yn wreiddiol, comisiynodd y sŵ adolygiad o sut y defnyddiwyd un o'u mannau gwyrdd agored gyda'r bwriad o'i ailwampio ar gyfer chwarae. Tyfodd yr ymchwiliad i fod yn llawer ehangach, gan edrych ar sut oedd y safle cyfan yn gweithio i blant a theuluoedd ac arweiniodd at adnewyddu'r ardal chwarae yn ogystal â buddsoddiad ehangach i wneud y sŵ yn fwy chwareus (Tawil a Barclay, 2018). Cynhaliwyd gweithdai gyda staff y sŵ 'i'n helpu i adnabod ymddygiadau chwareus, cyfoethogi chwarae trwy ein rhyngweithiadau gydag ymwelwyr, dod i ddeall egwyddorion chwarae a phrofi gwahanol ymyriadau chwareus' (Sŵ Caer, 2022). Yn ogystal ag ardaloedd chwarae dynodedig, ceir hefyd ystod eang o wahoddiadau chwareus ar draws y safle cyfan (un enghraifft oedd marciau ac arwydd yn dynodi 'lôn sgipio' ble gwelwyd oedolion a phlant yn sgipio). Mae'r cymhelliad ar gyfer ffocws o'r fath yn deillio o'r gred y bydd gallu chwarae ar draws y sŵ yn cyfoethogi profiadau plant ohoni gyda buddiannau cynyddol ar gyfer ymlyniad â'r sŵ ac ymgysylltiadau gyda phrofiadau dysgu sydd â ffocws ar gadwraeth (Sŵ Caer, 2022). Yn eu gwerthusiad o waith y sŵ i gyfoethogi eu cynnig chwarae, canfu Tawil a Barclay (2018) bod y staff yn teimlo bod y gwelliannau chwarae wedi arwain at gynnydd mewn aelodaeth ac ymweliadau, bod ymwelwyr yn fwy bodlon gyda'r ardaloedd chwarae dynodedig yn ogystal â'r gemau a'r gwahoddiadau ar hyd a lled y sŵ, gyda mwy o hwyl a chwerthin wrth i blant ac oedolion ymwneud â'r gwahoddiadau i chwarae. Fodd bynnag, roedd angen taro cydbwysedd rhwng chwarëusrwydd a phwrpas addysgol y sŵ. Dangosodd arsylwadau bod y ddwy ardal oedd yn gyrchfannau chwarae wedi'u dylunio'n dda, yn boblogaidd, yn cael defnydd da ac yn gallu ymdopi gydag ystod o oedrannau trwy amrywiaeth yr hyn oedd yn cael ei gynnig. Roedd y gwahoddiadau chwarae'n amrywio o fod yn chwareus i fod yn addysgol, rhai yn awgrymiadau chwarae ac eraill yn cyfeirio'n fwy uniongyrchol at wybodaeth am yr anifeiliaid. Ynghyd â'r gwahoddiadau hyn roedd ystod eang o 'fannau chwarae trothwyol' gyda gwrthrychau oedd yn amlwg yn denu plant, fel cerfluniau pres o anifeiliaid. Roedd rhai o'r rhain yn fwriadol, ac eraill yn llai bwriadol (er enghraifft, pyllau dŵr neu ffensys rhaff isel). Yr ymdeimlad cyffredinol oedd un o hyrwyddiad diwylliannol chwarëusrwydd trwy'r sŵ gyfan (Tawil a Barclay, 2018; Barclay a Tawil, 2020b).

Amgueddfeydd Occuplay

Roedd Amgueddfeydd Occuplay yn brosiect cydweithrediadol dros dro weithiodd yn y DU ac UDA yn 2018 i 'archwilio'r potensial ar gyfer chwarëusrwydd mewn amgueddfeydd, orielau a gofodau diwylliannol' (Dickerson a Derry, 2021, td. 161). E-bostiodd y curaduron awgrymiadau chwareus at sefydliadau oedd yn rhan o'r prosiect dros gyfnod o bedair wythnos a gweithredu fel tywyswyr, a chyflawnodd y sefydliadau'r awgrymiadau hyn a dogfennu'r hyn ddigwyddodd. Roedd enghreifftiau o awgrymiadau'n cynnwys tynnu llun map o atgofion chwarae o'u plentyndod (a gwblhawyd gan y staff yn ogystal ag ymwelwyr) a chreu grid sgots yn rhywle ar y safle. Amrywiodd y lefel o gyfranogiad ac ymgysylltiad yn fawr iawn. Weithiau roedd yr awgrymiadau'n rhoi caniatâd i darfu ychydig ar arferion gweithrediadau'r amgueddfa ac yn cael pobl i siarad am chwarae, gan ysbrydoli ymdeimlad o gyfaredd. Mewn lleoliad arall, yn dilyn awgrym gan eu tywysydd, trodd un sefydliad yr awgrym i gynnal asesiad risg-budd (RBA) o weithgarwch chwareus yn RBA o un o'u llu o reolau ar gyfer ymddygiad, sef y rheol nad oedd unrhyw un i eistedd ar lawr. Daeth y rheol i fodolaeth oherwydd bod eistedd ar lawr yn fath o brotest ac ni allai'r sefydliad gefnogi hynny. Caniataodd y broses RBA iddynt ystyried hyn yn fwy chwareus ac agor y posibilrwydd o ddiddymu'r rheol, er bod y rheol yn dal i fodoli pan ysgrifennodd yr awduron am eu profiadau. Mae Dickerson yn awgrymu bod y rheol, ynghyd â rheolau eraill fel dim rhedeg a bod yn dawel, yn y pen draw, yn ymwneud â rhoi ymdeimlad o reolaeth ac yn dweud bod y casgliadau'n bwysicach na phobl. Mewn sefydliadau o'r fath, byddai newid a symud tuag at chwarëusrwydd yn raddol iawn: 'Nid yw "occuplay", i mi, yn ymwneud â swyno haid o adar tacsidermig i fynd i fawa trwy'r amgueddfa. Mae "occuplay" yn ymwneud â phethau bychain a cheisio gweithio allan beth yw ein graddfa chwarae mewn amgueddfeydd' (Dickerson a Derry, 2021, td. 170).

5.10 Dychwelyd at ddull galluogrwydd perthynol: sylwadau clo ar atebol-rwydd oedolion am chwarae plant

Wedi cyflwyno ein hadolygiad o ddetholiad o'r llenyddiaeth sy'n cwmpasu astudiaethau plentyndod a pholisi ar gyfer plant (pennod 2), rôl chwarae yn lles plant (pennod 3), a phatrymau chwarae plant heddiw (pennod 4), mae'r bennod hon wedi ystyried ymatebion oedolion tuag at gefnogi chwarae plant. Yn yr adran olaf hon, rydym yn cynnig crynodeb fer o'r themâu allweddol sy'n codi o ymchwil ac ymarfer cyfoes er mwyn dwyn ynghyd y dulliau cysyniadol a gyflwynwyd, sef y cysyniad o ddull galluogrwydd perthynol, prosesau deuol cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd a phedair cofrestr Amin (2006) ar gyfer dinas dda (sy'n gymwys i aneddiad o unrhyw faint, er mewn amrywiol ffyrdd).

5.10.1 Dull galluogrwydd perthynol

Ym mhennod 2 fe gyflwynom y syniad o ddull galluogrwydd perthynol tuag at feddwl am y berthynas rhwng chwarae plant, eu lles ac agendâu gwleidyddol ehangach, yn enwedig Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae'r dull galluogrwydd wedi ei archwilio gan nifer cynyddol o ymchwilwyr lles plant (er enghraifft, Biggeri *et al*., 2011; Camfield a Tafere, 2011; Domínguez-Serrano *et al*., 2019; Kellock a Lawthom, 2011; Schweiger, 2016), gan dynnu ar waith yr athronydd-economegydd Amartya Sen a'r athronydd Martha Nussbaum.

Mae galluogrwydd yn ymwneud â bodolaeth yr adnoddau, y cyfleoedd a'r rhyddid i bobl allu bod a gwneud yr hyn sydd o werth iddyn nhw. Maent hefyd yn cyfeirio at os all pobl 'drosi' yr adnoddau a'r cyfleoedd sydd ar gael yn 'weithrediadau' (mae pobl yn gwneud a bod yr hyn sydd o werth iddyn nhw mewn *gwirionedd*) ar draws ffactorau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol (Robeyns, 2017). Un feirniadaeth allweddol o'r dull hwn fu ei bwyslais ar ryddid yr unigolyn a dewis rhesymegol (Fattore a Mason, 2017). Trwy'r adolygiad hwn, rydym wedi gweithio gyda syniadau cyfoes o astudiaethau plentyndod a lles sy'n cyflwyno persbectif mwy perthynol, gan gydnabod nad yw chwarae a lles yn bodoli yng nghyrff a meddyliau plant unigol ond eu bod yn brosesau dynamig a chyfnewidiol sy'n codi o yn ogystal ag ar ffurf drysni o gyrff, gofodau, gwrthrychau materol, dyheadau, hanesion a llawer mwy (Andrews *et al*., 2014; Coffey, 2020; Lester, 2020).

O'r herwydd, fe gynigom ddull galluogrwydd perthynol sy'n talu sylw i'r 'drysni materol a chwmpasog sy'n galluogi plant' (Murris, 2019, td. 56). Mae gan gynnig o'r fath y potensial i weithio gyda dealltwriaeth polisi seiliedig ar hawliau (cynhenid) a buddsoddiad cymdeithasol (cyfryngol) o chwarae yn ogystal â lles, tra hefyd yn cydnabod grymoedd pwerus neoryddfrydiaeth a ddisgrifiwyd ym mhennod 2 ac mewn mannau eraill trwy'r adolygiad hwn.

Mae pennod 3 yn amlygu gymaint o'r ymchwil cyfoes i chwarae a bod yn iach sy'n pwysleisio drysni'r meddwl, corff, synhwyrau, affaith, symudiad a *milieu* (yr amgylcheddau ffisegol, cymdeithasol, economaidd a gwleidyddol y caiff plant eu heffeithio ganddynt ac y maent hefyd yn effeithio arnynt). Mae hyn yn wir am ymchwil o astudiaethau esblygiadol, niwrowyddoniaeth, seicoleg ôl-ddatblygiadol, cymdeithaseg, anthropoleg, daearyddiaeth, athroniaeth a mwy.

Mae proses fiolegol homeostasis (ymateb awtomatig i'r casgliad o amodau meddwl-corff-synhwyrau-amgylchedd) yn golygu bod pobl yn chwilio'n ddi-baid am ffyrdd o deimlo'n well (Damasio, 2018) ac i blant mae hyn yn aml trwy chwarae (Lester, 2020). Pan all plant gyfranogi'n llawn mewn chwarae, mae'r pleser y mae hyn yn ei achosi'n ganolog i les, iechyd ac ymaddasolrwydd, a hynny am yr amser a dreulir yn chwarae ac wedi hynny (Burgdorf *et al*., 2017; Coffey *et al*., 2015; Fredrickson, 2013; Granic *et al*., 2014; Panksepp, 2010, 2016; Tugade *et al*., 2021). Mae'r datganiad hwn yn fwy na'r wireb bod chwarae'n hwyl. Gall ymgysylltiad plant fod yn ddifrifol a llwyrfeddiannol (Henricks, 2015a; McDonnell, 2019), neu hyd yn oed yn niweidiol (Sicart, 2014; Sutton-Smith, 2017). Weithiau, caiff y rheini sy'n rhan o'r gemau eu cam-drin i'r fath raddau fel nad yw'r profiad yn dda iddyn nhw (Bryan, 2019, 2020, 2021; Cook, 2019; Göncü a Vadeboncoeur, 2015; Grieshaber a McArdle, 2010; Kinard *et al*., 2021; McDonnell, 2019; Saltmarsh a Lee, 2021; Sutton-Smith, 2017; Trammell, 2020). Nid yw chwarae'n rym er gwell yn

unig, yn dibynnu ar yr amodau y mae'n codi ohonynt. Dyma pam ein bod yn sôn am chwarae'n dda: pan all plant chwarae'n dda, mae bywyd yn well am yr ennyd honno. Fodd bynnag, nid yw chwarae'n dda yn fater o gyfrifoldeb neu allu personol yn unig. Mae'r pleser o chwarae'n dda'n ysgogi plant i geisio mwy o chwarae (di Domenico a Ryan, 2017; Trezza *et al*., 2019). Mae hefyd yn rhyddhau niwrotroffinau all ddarparu amddiffyniad parhaol yn erbyn iselder (Panksepp, 2010, 2012, 2016; Panksepp *et al*., 2019).

Mae'r pleser o chwarae'n codi o brofi bywiogrwydd emosiynau megis ofn, dicter, ffieidd-dod a syndod a'u goresgyn, er enghraifft trwy chwarae smalio, chwarae gwyllt, cymryd risg, rhigymau anweddus, straeon arswyd, gemau fideo a chwarae gwirion yn gyffredinol (Eberle, 2014; Granic *et al*., 2014; Panksepp, 2010, 2016; Panksepp a Panksepp, 2013; Panksepp *et al*., 2012; Pellis a Pellis, 2017; Pellis *et al*., 2014; Sharpe, 2019; Sutton-Smith, 2017; Vanderschuren a Trezza, 2014). Mae'r mathau hyn o chwarae'n helpu i ddeffro rhwydweithiau niwral i ymateb yn hyblyg ac yn greadigol i sefyllfaoedd newydd heb orymateb, gan ddysgu sut i ddelio'n emosiynol gyda chael eu synnu neu golli rheolaeth dros dro (Andersen *et al*., 2022; Gray, 2019; Kellman a Radwan, 2022; Pellis *et al*., 2014; Pellis *et al*., 2018; Sgro a Mychasiuk, 2020; Sharpe, 2019; Siviy, 2016; Vandervert, 2017). Fel hyn, gall dimensiynau ymgorfforedig, synhwyraidd, dynamig ac affeithiol dyrys chwarae ychwanegu at ei fywiogrwydd a chyfrannu at iechyd a chryfder corfforol, rheoleiddio emosiwn a systemau ymateb i straen iach.

Ochr yn ochr â hyn, mae chwarae'n dda hefyd yn darparu'r cyd-destun perthynol ar gyfer datblygu systemau ymlyniad iach gyda:

- gofalwyr (trwy ffurfiau cynnar o chwarae megis pi-po a chosi) (Bergen *et al*., 2016; Gordon, 2015; Gorrese, 2016; Gorrese a Ruggieri, 2012; Jackson a McGlone, 2020; Masten, 2014; McGinley ac Evans, 2020; Panksepp, 2010);
- ffrindiau (gaiff ei nodweddu gan wrthdaro yn ogystal ag undod a chefnogaeth affeithiol) (Bagwell a Schmidt, 2013; Beazidou a Botsoglou, 2016; Brogaard-Clausen a Robson, 2019; Carter a Nutbrown, 2016; Del Giudice, 2015; Fattore a Mason, 2017; Holder a Coleman, 2015; Offer a Schneider, 2007; Petrina *et al*., 2014; Stenning, 2020; Weller a Bruegel, 2009; Wells, 2011b; Wood *et al*., 2013);
- anifeiliaid annynol eraill (Christian *et al*., 2020; Dueñas *et al*., 2021; Moore a Lynch, 2018; O'Haire *et al*., 2015; Rautio, 2013b; Tipper, 2011);
- lle (Bartos, 2013; Bauer *et al*., 2022; Bourke, 2017; Jack, 2015, 2016; Jansson *et al*., 2016; Kearns *et al*., 2016; Koller a Farley, 2019; Long *et al*., 2014; Malone, 2013, 2015; Wales *et al*., 2021; Weir *et al*., 2022; Witten *et al*., 2019).

Mae ymlyniadau o'r fath yn cyfrannu at ymdeimlad o sicrwydd ac o berthyn a'r ymdeimlad i blant o allu effeithio ar eu bywydau eu hunain ac ar fywydau pobl eraill.

Mae hyn i gyd yn golygu, pan fo'r amodau'n gywir, **y gall plant greu eu lles eu hunain**. Mae hyn yn cyflwyno dadl foesegol, foesol, economaidd a chymdeithasol gref i oedolion weithio tuag at gynhyrchu'r amodau hynny trwy bolisïau yn ogystal ag arferion. Os yw chwarae'n cael ei ystyried fel un o'r ddeg dawn ddynol craidd (i bob oedran), fel y mae yn rhestr Nussbaum o ddoniau craidd (Nussbaum, 2007), yna byddai angen i ddull galluogrwydd perthynol tuag at les dalu sylw i'r amodau gofodol, amserol ac affeithiol sy'n cefnogi'r adnoddau, y cyfleoedd, y rhyddid a'r gallu i chwarae. Gellir datblygu sylw o'r fath trwy brosesau annatod cyfrif-oldeb (cyfrif am *allu* plant i ganfod amser a lle i chwarae) ac atebol-rwydd (bod yn ymatebol o ran ailfeddwl arferion a phatrymau arferol er mwyn cyfoethogi *gallu* plant i chwarae).

5.10.2 Model ar gyfer ystyried atebol-rwydd am chwarae plant

Gan fod chwarae'n treiddio trwy bob agwedd o fywydau bob dydd plant a theuluoedd a'r sefydliadau a'r gofodau y maent yn eu mynychu, mae gallu plant i chwarae'n cael ei ddylanwadu gan fentrau sy'n llawer ehangach na'r rheini sy'n canolbwyntio ar wella cyfleoedd i chwarae yn unig. Er enghraifft, bydd camau gweithredu i wella rhyddid plant i symud yn dylanwadu'n anochel ar bosibiliadau i blant ganfod amser a lle i chwarae, er nad yw natur gerddadwy cymdogaeth yn cyfateb yn llwyr gyda'i natur chwaraeadwy (Aarts *et al*., 2012). Mae hyn yn ei gwneud yn anodd i wahanu ymyriadau y gallai eu prif ddiben ymddangos, ar y cychwyn, yn ymylol, megis dyluniad yr amgylchedd adeiledig, oddi wrth allu plant i ganfod amser a lle i chwarae. At hynny, fydd yr un prosiect nac ymyriad yn digwydd mewn gwactod, nac ar wahân i bolisi hanesyddol neu gynlluniau wrth gefn ymarferol. Tra gallai ymchwil ar brosiect awgrymu man cychwyn unigol – ymgyrchydd lleol, datblygiad tai newydd, polisi neu reoliad newydd, er enghraifft – bydd unrhyw fenter yn rhan o gyfanwaith neu ecosystem fwy.

Mae gwerthfawrogi'r gyd-ddibyniaeth a'r gydberthynas yma'n gofyn am ddeall gofod fel cael ei gynhyrchu'n barhaus trwy'r drysni o ddylunio, arferion gofodol bob dydd a dyheadau pobl i roi ystyr i fywyd. I blant, mae hyn yn cael ei amlygu gan chwilio'n barhaus am gyfleoedd i chwarae ble bynnag a phryd bynnag y mae amodau'n caniatáu. O ystyried buddiannau pellgyrhaeddol chwarae a amlinellwyd ym mhennod 3, mae hwn yn fater o gyfiawnder gofodol yn ogystal â gallu plant i gyflawni eu hawydd i chwarae (Lester, 2020; Russell *et al*., 2019, 2020).

Yma, rydym yn cynnig model all fod yn ddefnyddiol wrth wneud synnwyr o'r cydberthnasau cymhleth rhwng gofod, grym, dull galluogrwydd perthynol tuag at hawl plant i chwarae a phrosesau annatod cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd. Mae'r model yn tynnu ar ac yn addasu gwaith y daearyddwr Ash Amin (2006) a'i syniadau am yr hyn sy'n creu 'dinas dda', gan ddefnyddio ei bedair cofrestr o atgyweirio, hawliau, cydberthynas ac ail-gyfareddu. Gall y cofrestri hyn weithio gyda'i gilydd i feithrin gwlad sy'n gyfeillgar at chwarae a chreu amgylcheddau sy'n fwy 'agored i bresenoldeb chwareus plant' (Lester a Russell, 2014a, td. 12). Mae'r fframwaith hwn wedi bod yn nodwedd graidd o ymchwil i Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Llywodraeth Cymru ers 2013 (Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020) ac mae'n dal i ddylanwadu ar feddwl am y ffyrdd cyd-ddibynnol, perthynol y mae partneriaid a rhanddeiliaid ill dau'n cyfrif am ac yn ymateb i faterion sy'n dylanwadu ar ac sy'n cael eu dylanwadu gan chwarae plant (gweler er enghraifft, Tawil a Barclay, 2020). At hynny, mae'r cysyniadoli hwn yn helpu i danlinellu'r dull galluogrwydd perthynol a hyrwyddir trwy'r adolygiad hwn.

Rydym yn cyflwyno'r cysyniadau hyn yma er mwyn disgrifio'r ystod o ffyrdd y mae ymdrechion i gefnogi gallu plant i chwarae'n gweithredu ar draws y strategol a'r ymarferol.

Atgyweirio a chynnal a chadw

Mae'r gofrestr atgyweirio a chynnal a chadw yn ymgorffori'r gwaith sydd angen ei wneud i warchod a chynnal yr amserau a'r lleoedd sydd ar gael ar hyn o bryd ar gyfer chwarae plant ac i wneud yn iawn am anghyfiawnderau gofodol i blant. 'Er mwyn i amgylcheddau gefnogi chwarae plant, mae angen i'r elfennau sylfaenol fod mewn cyflwr da, ac mae angen gosod arferion ymarfer dan y chwyddwydr i weld sut allai gofodau eithrio plant' (Russell *et al*., 2019, td. 5). Mae peth o hyn mor sylfaenol â chynnal a chadw cymdogaethau plant, yn cynnwys meysydd chwarae, mewn cyflwr da, rhywbeth sydd wedi mynd yn fwyfwy heriol o ganlyniad i fesurau cyni. Er enghraifft, canfu Russell *et al*. (2019) bod cyllidebau cynnal a chadw mannau chwarae mewn rhai awdurdodau lleol yng Nghymru wedi eu torri i gyn lleied ag £20 yr ardal chwarae'r flwyddyn. Y tu hwnt i hyn, mae'r gofrestr hefyd yn berthnasol i feysydd datblygu a gweithredu polisi; partneriaethau strategol; ac ystod eang o fathau o arferion cyfnewid gwybodaeth yn cynnwys ymchwil, eiriolaeth, addysg a hyfforddiant. Mae'r gofrestr hon yn cynnwys hefyd sicrhau bod chwarae'n cael ei ystyried yn ystod y broses o gynllunio gwasanaethau cyhoeddus a datblygiadau gofodol; sicrhau ariannu ar gyfer darpariaeth chwarae a thystio i ddylanwad ymyriadau chwarae'n erbyn deilliannau ariannu; a negodi caniatâd ar gyfer defnydd plant o fannau i chwarae. Efallai bod y camau gweithredu anuniongyrchol hyn yn ymddangos yn rhai 'pell', ond maent yn bartneriaid hanfodol i'r ymatebion mwy uniongyrchol sy'n digwydd ar lefel cymdogaeth leol a, gyda'i gilydd, yn cyfrannu at gyd-gynhyrchu amodau sy'n cefnogi gallu plant i ganfod amser a lle i chwarae (Barclay a Tawil, 2020c; Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020).

Hawliau

I Amin, mae hawliau'n berchen i bawb ar y cyd yn hytrach na'n unigol. Mae'r gofrestr hawliau'n ymgorffori ymagweddau sy'n parchu cyfranogiad plant fel dinasyddion, yn cynnwys eu hawl i chwarae ynghyd â hawliau eraill fel rhyddid meddwl, rhyddid mynegiant, rhyddid i ymgysylltu ac i ymgynnull yn heddychlon (cwrdd ag eraill), a rhyddid i gyfranogi yn y fro gyhoeddus. Mae llawer o atebol-rwydd oedolion am y gofrestr hon o ran eiriolaeth, sy'n ei chysylltu'n agos gyda'r gofrestr cydberthynas (gweler isod). Gall eiriolaeth weithredu trwy ddylanwadu ar strategaeth a gallai gynnwys, er enghraifft, hwyluso ymchwil gyda phlant am eu cyfleoedd i chwarae; dynodi grwpiau o blant neu gymunedau sy'n profi cyfleoedd annigonol i chwarae a gweithredu er mwyn mynd i'r afael â hyn; sicrhau bod sylw'n cael ei dalu i hawl pob plentyn i chwarae trwy brosesau asesu effaith; a herio arferion sefydliadol sy'n cyfyngu'n ddiangen ar allu plant i chwarae (Barclay a Tawil, 2020c). Yn ogystal, gellir gweithredoli eiriolaeth trwy:

- waith ysgogi uniongyrchol gyda phlant ar lefel cymdogaeth
- datblygu cyd-ddoethineb lleol am ble mae plant yn chwarae a gweithio i warchod y mannau hynny
- dynodi a darparu cymorth ychwanegol i blant unigol sy'n profi rhwystrau i'w hawl i chwarae
- helpu i fynd i'r afael â phroblemau eraill ym mywydau plant allai fod yn eu rhwystro rhag gallu chwarae
- galluogi plant i gyfranogi mewn prosesau llunio penderfyniadau'n lleol sy'n effeithio ar eu cyfleoedd i chwarae, er enghraifft datblygiadau tai, cynlluniau traffig ffyrdd, newidiadau i ddarpariaeth neu ddyluniad gofodol (Barclay a Tawil, 2020c, 2021; Russell *et al*., 2019, 2020; Russell *et al*., 2023; Tawil a Barclay, 2020).

Cydberthynas

O ystyried y ffocws ar gydberthynas mewn ymchwil cyfoes mewn astudiaethau plentyndod ac mewn lles, ac o gofio bod yr adolygiad hwn yn dadlau dros ddull galluogrwydd perthynol tuag at chwarae a lles, mae'r gofrestr hon yn arbennig o berthnasol. Mae cydberthynas wedi ei gysylltu'n agos iawn hefyd â'r gofrestr hawliau. Mae gweithio yn y gofrestr hon yn cynnwys cydnabod rhyngberthynas a gwerth gweithio gyda gwahaniaeth. Un gwahaniaeth o'r fath yw'r ffyrdd y mae gwahanol blant yn profi gofod, gan gydnabod bod 'plant yn byw yn yr un amgylchedd ag oedolion, yn ei brofi'n wahanol, ac mae ganddynt hawl i wireddu'r hyn mae'r amgylchedd yn ei gynnig iddyn nhw fel plant' (Lester a Russell, 2013a, p. 8). Ar lefel strategol, mae'n cynnwys creu rhwydweithiau a phartneriaethau traws-broffesiynol tra ei fod, ar lefel cymdogaeth, yn galw am feithrin perthnasau gyda chymunedau, teuluoedd a busnesau lleol (Barclay a Tawil, 2020c; Russell *et al*., 2019, 2020).

Ail-gyfareddu

Mae'r gofrestr hon yn ymwneud yn bennaf ag ailgysylltu oedolion gyda llawenydd chwarae a chydnabod sut all amgylcheddau plant gefnogi'r enydau o fywiogrwydd y mae chwarae'n eu cynhyrchu, tra'n osgoi gor-ramantu chwarae plant. Weithiau gall hyn fod trwy siarad gydag oedolion am atgofion chwarae o'u plentyndod (sy'n cysylltu gyda'r tair cofrestr arall). Weithiau gall hyn olygu annog oedolion i newid eu harferion, eu trefn arferol a'u hymagweddau ac i feddwl yn arbrofol am sut i wneud mannau'n fwy agored i chwarae. Gallai gweithwyr chwarae ac ysgogwyr eraill gofod cyhoeddus wneud hyn yn uniongyrchol trwy arddangos, mewn digwyddiadau chwarae neu trwy eu hymarfer bob dydd. Gallai eraill darfu ar arferion gofodol trwy adael gwahoddiadau i chwarae (er enghraifft, sialc), neu trwy dynnu sylw at olion chwarae plant er mwyn gwneud perthynas chwareus plant gyda gofod yn weladwy (Barclay a Tawil, 2020c; Lester, 2020; Lester a Russell, 2013a, 2014a; Russell *et al*., 2019, 2020).

5.10.3 Dod â'r syniadau ynghyd â'r ymchwil a adolygwyd

Mae pedair cofrestr Amin (2006) ar gyfer dinas dda (atgyweirio, hawliau, cydberthynas ac ail-gyfareddu) angen eu hystyried yn berthynol hefyd yn hytrach na fel categorïau ar wahân ar gyfer adolygu atebol-rwydd oedolion o ran gallu plant i chwarae. O'r herwydd, gellir gweld **cydberthynas** yn y broses o ehangu ymchwil ar gefnogaeth oedolion i chwarae o ddarpariaeth chwarae dynodedig i allu plant i chwarae yn y fro gyhoeddus (Arup, 2017; Bornat, 2016, 2018; Bornat a Shaw, 2019; Gill, 2021; Jansson *et al*., 2022). Mae ein hadolygiad yn amlygu, ym mhenodau 4 a 5, mai un o'r cyfyngiadau pennaf, os nad y pennaf un, ar allu plant i chwarae'r tu allan yw traffig, un ai'n symud neu'n sefyll. Mae hyn yn cynnig synergedd cynyddol rhwng eiriol dros chwarae a'r agenda gwleidyddol ar gyfer cynaladwyedd amgylcheddol, yn cynnwys teithio llesol, cymdogaethau traffig isel a gwyrddu'r amgylchedd adeiledig. Mae **cydberthynas** yn amlwg hefyd yn y ffyrdd y mae eiriolwyr dros chwarae'n gweithio'n draws-broffesiynol yn amlach gyda'r rheini sy'n gweithio mewn meysydd cynllunio, priffyrdd, tai, parciau a mannau agored, seilwaith gwyrdd, addysg a mwy. Mae hyn yn amlwg iawn yng Nghymru oherwydd y gofyniad i wneud hynny yn y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, gofyniad sydd, yn ôl Russell *et al*. (2019, 2020), wedi bod yn un o lwyddiannau pennaf y ddyletswydd. Yn yr un modd, mae atebol-rwydd am allu plant i chwarae'n gweithio law yn llaw gyda datblygu cyfrif-oldeb am fodlonrwydd plant gyda'u cyfleoedd i chwarae. Gellir datblygu hyn hefyd trwy rwydweithio a datblygiad proffesiynol yn ogystal â thrwy ymchwil moesegol gyda phlant i fapio eu cymdogaethau (Russell *et al*., 2019, 2020). Yn ogystal, mae hwyluso chwarae mewn ystod eang o leoliadau yn cynnwys ysbytai, carchardai a sefydliadau diwylliannol yn cynyddu **cydberthynas** ymhellach.

O ran **atgyweirio** (a chynnal a chadw), mae eiriolwyr chwarae wedi cael dylanwad sylweddol, yn enwedig yng Nghymru, ar draws raddfeydd niferus a chydberthynol yn cynnwys polisi a strategaeth lleol a chenedlaethol, gan ymgysylltu gydag oedolion tra'n cefnogi chwarae yn y fro gyhoeddus, a gwaith cymunedol ehangach gweithwyr chwarae sy'n gweithio mewn darpariaeth chwarae, sydd i gyd yn effeithio ar ei gilydd (Russell *et al*., 2023). Mae gwaith eiriol o'r fath yn gweithredu ar draws y pedair cofrestr.

Mae'r agenda cyni wedi cael effaith mawr ar ddarpariaeth chwarae a gwaith chwarae a'r seilwaith i gefnogi hyn. Mae ymdrechion i **atgyweirio** effeithiau toriadau o'r fath wedi cynnwys arallgyfeirio gwasanaethau a rolau, a hynny o ran ymdrechion i gynhyrchu incwm a hefyd i weithio'n fwy agos gyda theuluoedd sy'n ei chael yn anodd oherwydd mesurau cyni, yn enwedig trwy fwydo plant.

Gellir ystyried **atgyweirio** hefyd trwy'r atgyweiriadau a wneir yn seilwaith ffisegol amgylcheddau trefol, y mae llawer ohonynt wedi eu rhoi ar waith trwy agendâu cynaladwyedd ehangach fel y disgrifir uchod. Ond eto, fel y nodwyd yn y bennod hon, tra gall newidiadau ffisegol newid arferion gofodol bob dydd (fel dileu traffig), mae gallu plant i chwarae'r tu allan yn dibynnu hefyd os yw newidiadau o'r fath yn sensitif i gyd-destun a hanes lleol (Pérez del Pulgar *et al*., 2020) ac yn aml bydd hefyd angen newidiadau i gynhyrchiad cymdeithasol gofod trwy ysgogi, a gydnabyddir fel elfen hanfodol o greu lleoedd (Creu Lleoedd Cymru, 2020).

Gall ysgogi o'r fath gael ei ddarparu gan weithwyr chwarae ac eiriolwyr eraill dros chwarae all werthfawrogi ffurfiau o chwarëusrwydd plant gaiff eu cymylu'n aml mewn dealltwriaethau gor-syml, unigol a chyfryngol o werth chwarae, yn cynnwys dyfeisgarwch plant, eu nonsens a'u ffurfiau mwy tabŵ o chwarae (Koch, 2018; Lester, 2020; Marsh a Bishop, 2013; Rosen, 2015a, 2015b; Russell, 2018a; Sutton-Smith, 2017).[204] Mae Nussbaum (2007), wrth ddynodi chwarae fel un o alluoedd craidd bodau dynol, yn cyfeirio'n benodol at werth chwerthin. Mae astudiaethau niwrowyddonol o chwarae'n amlygu pwysigrwydd y llawenydd o chwarae a'i rôl wrth atal iselder (Panksepp, 2008, 2010, 2015; Sgro a Mychasiuk, 2020). Yn yr un modd, mae astudiaethau o ddiwylliannau chwarae plant yn arddangos eu capasiti ar gyfer nonsens, tanseilio soffistigedig a dychmygu'r byd o'r newydd (Corsaro, 2020; Koch, 2018; Lester, 2020).

[204] Gweler pennod 3, adran 3.9.4.

Yr hyn sy'n digwydd pan fydd eiriolwyr chwarae'n gweithio gydag oedolion eraill i daflu goleuni ar y ffurfiau hyn o chwarëusrwydd, un ai trwy anogaeth i dalu sylw i blant neu trwy rannu eu hatgofion eu hunain o chwarae pan oeddent yn blant, yw eu bod yn cyffroi ac yn dechrau gwenu (Dickerson a Derry, 2021; Russell *et al*., 2020; Russell *et al*., 2023). Mae'r rhain yn ymgysylltiadau grymus sy'n dod ag **ail-gyfareddiad** gyda chwarae i'r wyneb, er ei bod yn bwysig peidio eu gor-ramantu:

'Un o nodweddion allweddol cyfrif-oldeb oedolion yw talu mwy o sylw i symudiadau/enydau bob dydd plant … Gellir datblygu'r ddawn hon trwy ymarfer fel math o gyfareddiad, ond nid mewn ystyr ddiniwed, ddelfrydoledig, orobeithiol neu ramantaidd, neu fel gwrthodiad i dderbyn y creulonderau annioddefol sy'n bresennol yn y byd, ond yn hytrach fod yn agored i'r pleserau a'r rhyfeddodau y mae elfennau bob dydd yn eu cynnwys. Mae bod yn effro i hyn a'r posibiliadau sydd wastad yn bresennol ar gyfer ail-weithio'r amodau hyn, yn datgelu bod y byd yn fan bywiog ... Hyd yn oed yn yr amgylchedd mwyaf dinod, mae enydau o gyfareddu'n fythol bresennol' (Lester, 2020, td. 59).

Gall talu sylw i enydau o'r fath wrthsefyll grymoedd dadrithiad cyfoes gyda phlentyndod sy'n amlwg yn y pryderon negyddol eu naws – a real iawn – am ordewdra, iechyd meddwl, troseddu a mwy (Lester, 2020). Mae cyfareddu oedolion trwy eu hailgysylltu gyda'r bywiogrwydd, y wefr, y pleser a'r nonsens y gall chwarae ei gynnig yn aml yn ffordd effeithiol ac affeithiol o ddangos mai chwarae yw sut y mae plant yn eu helpu eu hunain i fod yn iach.

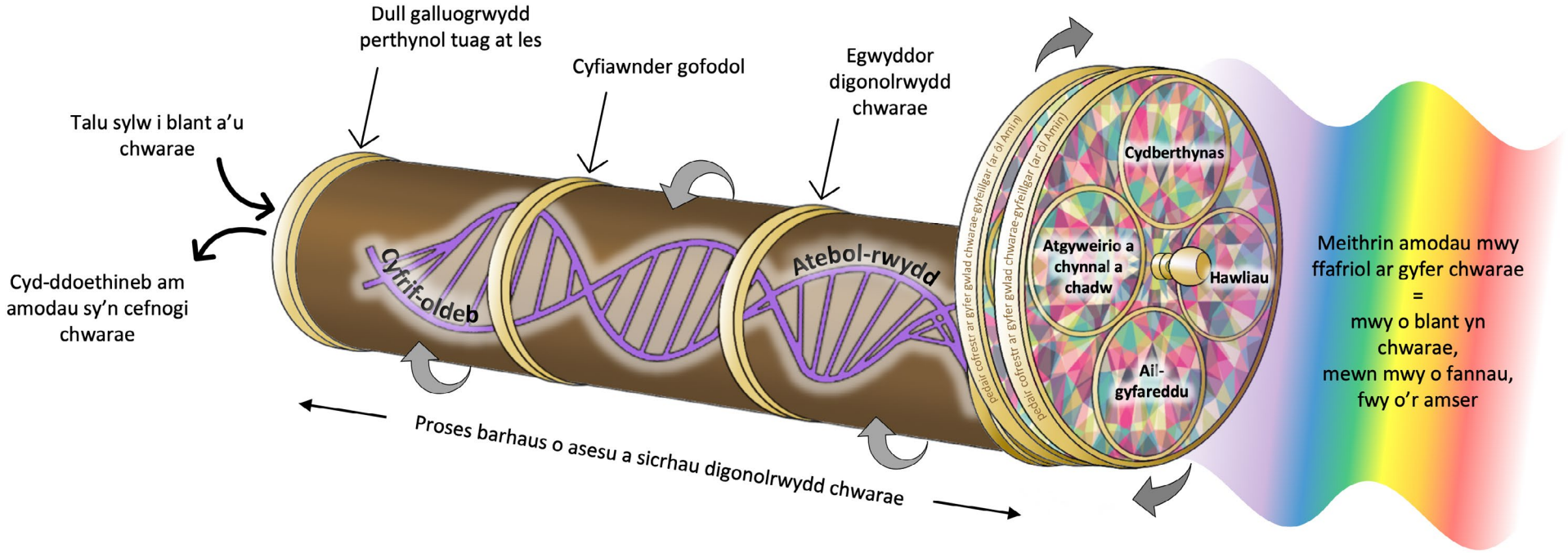
Yn llinyn trwy hyn i gyd, mae cofrestr **hawliau** Amin (2006). Fel gyda llawer o ddamcaniaethau lles a chwarae, mae hawliau'n cael eu hystyried yn aml fel bod yn berchen i ddeiliaid hawliau unigol. Yng ngweledigaeth Amin, mae dinas dda yn 'ddinas gymdeithasol gyfiawn, gyda rhwymedigaethau cryfion tuag at y rheini sydd wedi'u gwthio i'r cyrion' (Amin, 2006, td. 1015). Mae ei gofrestr hawliau wedi ei chysylltu'n agos â syniad Lefebvre (1969) o'r hawl i'r ddinas, sy'n cynnwys ond sy'n mynd y tu hwnt i hawliau pwysig i wasanaethau a nwyddau: 'mae'n ymwneud â'r hawl i fwynhau cyfranogi'n gymdeithasol bob dydd, i weoedd cysylltiad, i greu'r ddinas mewn ffyrdd sydd ddim yn cael eu gyrru gan rymoedd cyfalaf yn unig, i enydau a rennir sy'n codi uwchlaw gwaith caled dyddiol' (Russell, 2020, td. 16). Mae safbwynt o'r fath yn cysylltu hawliau'n agos iawn gyda'r gofrestr **cydberthynas**. Mae'n gwneud persbectif perthynol ar hawliau'n bosibl, un all eistedd ochr yn ochr â dull galluogrwydd perthynol tuag at les plant trwy gyfrif-oldeb ac atebol-rwydd oedolion. Mae'n caniatáu ar gyfer gwerthfawrogiad o ofod cyhoeddus fel 'y tiroedd comin trefol … ddylai fod ar gael i bawb, gan amlygu hefyd natur berthynol gofod ei hun … O'r persbectif hwn, mae chwarae'n weithred wleidyddol o greu'r ddinas, gan gynhyrchu rhywbeth gwahanol, rhywbeth gwell' (Russell, 2020, td. 18).

Yn y fan hon, rydym yn cynnig offeryn cysyniadol gweledol chwareus, sef Caleidosgop Lester, sydd wedi ei enwi ar ôl ein diweddar gyfaill a chydweithiwr Stuart Lester. Mae'r olwyn ddwbl yn caniatáu cyfuniadau diddiwedd o lensys, yr hyn mae Barad (2007) yn eu galw'n 'doriadau', ar eiriolaeth a chefnogaeth oedolion i allu plant i chwarae. Mae'r lensys yn cynnwys cofrestrau Amin o atgyweirio, hawliau, cydberthynas ac ail-gyfareddu. Yn bwydo i mewn i'r lensys hyn mae egwyddorion allweddol dull galluogrwydd perthynol, cyfiawnder gofodol a digonolrwydd chwarae, fydd i gyd yn cael eu bywiogi gan helics 'DNA' cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd. Y canlyniad gweledigaethol fyddai amodau mwy ffafriol ar gyfer chwarae plant, fyddai'n amlwg o weld mwy o blant yn chwarae, mewn mwy o fannau, am fwy o'r amser. Wrth ddod â'r syniadau hyn i gyd, a'r llenyddiaeth a adolygwyd, at ei gilydd, rydym yn awgrymu bod cyflwyno dull galluogrwydd perthynol i les plant yn gofyn inni dalu sylw i'r amodau gofodol, amserol ac affeithiol sy'n cefnogi gallu plant i chwarae. Mae prosesau dwbl cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd, ynghyd â phedair cofrestr Amin o atgyweirio, cydberthynas, hawliau ac ail-gyfareddu yn cynnig fframwaith ar gyfer gwneud hyn all gwmpasu cydberthynas plant, cymunedau, yr amgylchedd adeiledig, cynaladwyedd amgylcheddol, economïau a mwy ar draws raddfeydd lluosog.

Caleidosgop Lester™ F1

- Cyfarpar Baradaidd

Dull cysyniadol, ffynhonnell agored ar gyfer asesu a sicrhau digonolrwydd chwarae



Ehangwch eich cwmpas trwy gynnwys eraill sydd â gwahanol wybodaeth, profiadau ac arbenigedd!

Dyluniwyd gan Russell, Barclay, Tawil a'u Cwmni. Cynhyrchwyd gan Chwarae Cymru. Cofiwch ddarllen y labeli.

Geirfa

Nodyn: yma, rydym wedi ceisio disgrifio'n gryno ac mewn iaith blaen y termau a ddefnyddiwyd yn rhai o'r ffynonellau sydd wedi'u cynnwys yn yr adolygiad hwn. Fodd bynnag, wrth wneud hyn rydym mewn perygl o lastwreiddio ystyron cymhleth, ac amwys, y termau hyn, ac ymddiheurwn am hynny.

Ableddiaeth/ anableddiaeth	Mae ableddiaeth yn cyfeirio at y ffyrdd y mae arferion, perthnasau ac amgylcheddau wedi'u strwythuro o amgylch y dybiaeth, sylfaenol neoryddfrydol, bod unigolion yn 'barod ac yn abl i weithio a chyfrannu' (Goodley, 2014, td. xi). Mae ableddiaeth yn caniatáu ar gyfer anableddiaeth, 'arferion gormesol cymdeithas gyfoes sy'n bygwth eithrio, difodi a niwtraleiddio'r unigolion, y cyrff, y meddyliau a'r arferion cymunedol hynny sy'n methu ffitio i mewn i'r rheidrwydd cyfalafol' (*ibid*.). Mae Goodley yn dadlau na ddylid astudio anabledd ar wahân i allu.
Achosiaeth linol	Mae achosiaeth linol yn cyfeirio at y gred bod un peth/proses/digwyddiad yn achosi deilliant penodol yn uniongyrchol, yn unig ac yn gyson.
Amygdala	Yr amygdala yw'r enw ar gasgliad o niwclei, rhan o system limbig yr ymennydd sydd â rôl mewn ymddygiadau affeithiol.
Anableddiaeth	Gweler ableddiaeth/anableddiaeth.
Anthropoganoledd	Mae anthropoganoledd yn golygu 'y bod dynol yn y canol' ac mae'n cyfeirio at y gred hollbresennol bod bodau dynol wrth galon bywyd.
Anthroposen	Y term anthroposen yw'r enw answyddogol a roddir i'r oes bresennol pan mae gweithgarwch dynol wedi cael effaith sylweddol ar yr hinsawdd ac ecosystemau (Natural Geographic, 2022).
Arferion materol-cwmpasog	'Mae "materol-cwmpasog" yn derm … ddaw o waith Karen Barad (2007) ac sy'n cyfeirio at y drysni dynamig a pharhaus o ystyron, iaith, arferion, elfennau materol ac yn y blaen, mewn ffyrdd sy'n cynhyrchu dealltwriaethau ac arferion "synnwyr-cyffredin". Nid yw syniadau ac iaith yn bodoli ar wahân i arferion a pherthnasau bob dydd; o'r herwydd, mae naratifau trechol yn cael effaith pwerus ar y ffyrdd yr ydym yn byw ein bywydau ac yn cydberthyn â'n gilydd' (Lester, 2020, td. 39).
Atebol-rwydd	Gweler cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd.
Byd lleiafrifol	Mae'r term 'byd lleiafrifol' yn cyfeirio at yr hyn a elwir yn fwy cyffredin yn wledydd datblygedig neu Orllewinol, neu'n fwy diweddar, y Gogledd Byd-eang (*Global North*). Mae ei wrthwyneb, y 'byd mwyafrifol', yn cael ei alw'n hynny oherwydd bod y mwyafrif o boblogaeth y byd yn byw yn y gwledydd hynny y cyfeirir atynt yn aml fel rhai datblygol. Er bod perygl i'r termau byd mwyafrifol a lleiafrifol or-symleiddio pethau, maent yn anelu i 'newid y pwyslais ar ein safbwyntiau ar y byd sy'n aml yn breintio materion a phoblogaethau "gorllewinol" a "gogleddol"' (Punch a Tisdall, 2012, td. 241).
Byd mwyafrifol	Gweler byd lleiafrifol.

Casgliad	Daw cysyniad y casgliad o waith Deleuze a Guattari (1998) ac mae'n cyfeirio at grwpiau *ad hoc* o amrywiol ffenomena all gynnwys pobl a'u perthnasau, hanesion, arteffactau symbolaidd a materol, technolegau, dyheadau, ac yn y blaen. Nid yw casgliadau'n endidau sefydlog ond maent yn debycach i 'ddigwyddiadau'; mae'r rhain, a'r ffenomena sy'n cyfuno i'w cyd-greu, yn meddu ar nodweddion fel ymddangosiad, manteisiaeth, lluosogrwydd ac amhendantrwydd, sy'n golygu eu bod yn agored ac yn ymatebol i'r hyn fydd yn digwydd wrth symud ymlaen.
Cisheteronormadedd	Mae cisheteronormadedd yn cyfeirio at y broses facro-adeileddol rymus sy'n cymryd ac yn mynnu aliniad rhwng anatomi ar adeg geni, rhywedd a chyfeiriadedd heterorywiol.
Communitas	Mae *communitas* yn derm a fathwyd gan Victor Turner a'i ddisgrifiodd fel cydymrwymiad, ymdeimlad o gydsafiad sy'n codi o ddefodau diwylliannol cyffredin.
Cortecs cerebrol	Y cortecs cerebrol yw haen allanol yr ymennydd sy'n gysylltiedig ag uwch-ddoniau a phrosesau meddyliol (er enghraifft, gwneud penderfyniadau), ac mae gan y llabedau ardaloedd arbenigol yn cynnwys prosesu'r synhwyrau, iaith ac ymsymudiad gwirfoddol. Yr isgortecs yw ardal hŷn yr ymennydd (mewn termau esblygiadol) sy'n gysylltiedig ag ymatebion cyflymach i symbyliadau amgylcheddol.
Cyfiawnder gofodol	'Nid yw cyfiawnder gofodol, fel y cyfryw, yn amnewidyn neu'n cymryd lle cyfiawnder cymdeithasol, economaidd neu ffurfiau eraill o gyfiawnder ond, yn hytrach, mae'n ffordd o edrych ar gyfiawnder o safbwynt gofodol critigol' (Soja, 2010, td. 60).
Cyfnod critigol	Mae'r term cyfnod critigol yn cyfeirio at gyfnod yn ystod datblygiad ble mae'r ymennydd a'r system nerfol yn arbennig o sensitif i stimwli amgylcheddol; y cyfeirir ato'n aml fel cyfnod sensitif.
Cyfrif-oldeb ac atebol-rwydd	Mae cyfrif-oldeb yn y cyd-destun hwn yn cyfeirio at allu oedolion i ystyried ac i gyfrif am brofiadau byw bob dydd plant, maint eu gallu i chwarae, a'r amrywiol lifau a grymoedd sy'n dylanwadu ar y galluoedd hynny (gweler pennod 4). Mae atebol-rwydd yn golygu defnyddio'r dystiolaeth hon i archwilio'n feirniadol arferion meddwl, iaith ac ymarfer sy'n gwneud gofod yn fwy neu'n llai agored i'r posibiliadau i chwarae ymddangos (gweler pennod 5).
Cyfryngiad	Gellir deall cyfryngiad, yn gyffredinol, fel y ddawn i weithredu, neu i ddewis gweithredu.
Damcaniaeth anghynrychioliadol	Mae damcaniaeth anghynrychioliadol yn derm a fathwyd gan y daearyddwr Nigel Thrift (2008) i gyfeirio at ymdrechion i symud y tu hwnt i safbwyntiau cynrychioliadol (sy'n rhagdybio realiti sefydlog cadarn y gellir ei gynrychioli'n gywir mewn iaith) tuag at edrych ar berthynolaeth, symudiad, rhythmau a llifau bywyd bob dydd, gwahaniaeth a newid parhaus.
Datblygiadaeth	Mae datblygiadaeth yn cyfeirio at uchafiaeth defnydd gorsyml o ddamcaniaethau oedrannau a chyfnodau o ddatblygiad plant, yn enwedig ddatblygiad gwybyddol, sydd wedi tyfu'n sefydlog a normadol.

Drysni	Mae drysni yn derm a ddefnyddir gan Barad (2007) i ddisgrifio'r syniad nad yw bywyd yn fater unigol ond ei fod yn codi'n barhaus trwy gyfarfyddiadau sydd wastad ynghlwm â ffenomena eraill.
Dull galluogrwydd	Mae'r dull galluogrwydd yn ddull cyfiawnder cymdeithasol tuag at les, yn seiliedig ar waith Amartya Sen a Martha Nussbaum. Mae'n ystyried y galluogrwydd i bobl fyw bywydau y maent yn eu gwerthfawrogi, yn cynnwys cyfleoedd/adnoddau i fod yn iach a gwneud yn dda ac os all pobl wneud yn fawr o gyfleoedd o'r fath.
Dull galluogrwydd perthynol	Mae dull galluogrwydd perthynol tuag at chwarae plant yn cyfrif am y drysni o amodau personol, cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n effeithio ar i ba raddau y gall plant drosi cyfleoedd i chwarae yn chwarae gwirioneddol, a'r cyfan y mae hynny'n ei gynnig ar gyfer enydau o fod yn iach a lles tymor hwy.
Elfennau deuaidd a deuoliaethau	Mae'r termau deuaidd a deuoliaethau yn cyfeirio at ffenomena y cymerir eu bod yn wrthgyferbyniol ac sydd ond yn bodoli mewn perthynas â'r gwrthwyneb hwnnw, megis plentyn/oedolyn, gwryw/benyw, natur/diwylliant, chwarae/nid chwarae. Maent wedi eu beirniadu am bennu categorïau fel bod ar wahân ac yn wrthgyferbyniol, gan gymylu'r potensial i ystyried safbwyntiau sy'n fwy cyfnewidiol, awgrymog a pherthynol.
Epistemoleg	Epistemoleg yw'r enw am astudio gwybodaeth.
Etifeddiaeth epigenetig	Mae etifeddiaeth epigenetig yn fath o etifeddiaeth ble gellir pasio patrymau ymddygiad caffaeledig ymlaen i genedlaethau'r dyfodol trwy farcwyr epigenetig.
Ffenomenon	Mae ffenomenon yn rhywbeth y gellir ei ddirnad neu ei brofi gan y synhwyrau; fe'i defnyddir yn aml i gyfeirio at ffenomena sydd yn ôl pob golwg yn anesboniadwy, nid yw'r ystyr hwn yn cael ei ensynio o reidrwydd yn y gwyddorau.
Ffylogenedd	Mae ffylogenedd yn cyfeirio at esblygiad rhywogaethau (gweler ontogenesis).
Genynnau	Genyn yw'r uned etifeddol lleiaf. Mae genyn yn rhan o DNA sy'n amgodio protein, ac mae proteinau yn eu tro'n cyfrannu at siapio nifer o agweddau organeb.
Goruchafiaeth/ hegemoni	Mae goruchafiaeth/hegemoni yn cyfeirio at reolaeth neu ddylanwad gormesol un person neu grŵp dros eraill neu at y broses o ormesu ble mae un set o syniadau yn tanseilio neu'n cyfethol un arall.
Gwybyddiaeth	Gwybyddiaeth yw'r weithred neu'r broses o wybod; ym maes seicoleg mae'n cyfeirio at y prosesau o feddwl.
Haenu	Mae haenu yn derm a ddefnyddir ym maes cymdeithaseg i ddisgrifio statws cymdeithasol pobl yn ôl categori, er enghraifft, hil, dosbarth, rhyw, an/abledd, rhywioldeb ac yn y blaen.
Hanfodaeth	Mae hanfodaeth yn cyfeirio at y gred bod hanfod rhywbeth, yn enwedig briodoleddau a nodweddion grŵp, wedi ei benderfynu a'i bennu yn fiolegol a'i fod yn ddigyfnewid.
Hunanddibennol	Mae gweithgaredd hunanddibennol yn un a gyflawnir er ei fwyn ei hun yn hytrach nag am wobr allanol neu er mwyn osgoi derbyn cosb.
Isgortecs	Gweler cortecs cerebrol.

Lluniad cymdeithasol o blentyndod	Mae'r lluniad cymdeithasol o blentyndod yn cyfeirio at y gred bod syniadau am blentyndod a phlant yn cael eu llunio gan gymdeithas yn hytrach na bod yn fiolegol naturiol.
Materoliaeth newydd	Mae materoliaeth newydd yn cyfeirio at gasgliad o safbwyntiau athronyddol perthynol ac ontolegol sy'n talu sylw i sylwedd a bywiogrwydd gwrthrychau, gan anelu i chwalu elfennau deuaidd megis natur/diwylliant a'r corff/meddwl.
Metagyfathrebu	Mae metagyfathrebu'n cyfeirio at ffyrdd o gyfathrebu heblaw siarad yn uniongyrchol, yn cynnwys iaith y corff, tôn neu draw y llais, mynegiant yr wyneb. Wrth chwarae, bydd plant yn defnyddio metagyfathrebu i gyfleu'r neges 'chwarae yw hyn' (Bateson, 1955).
Moderniaeth	Mae moderniaeth yn cyfeirio at y mathau o feddwl oedd amlycaf yn ystod y prosiect yn Ewrop a threfedigaethau America yn yr ail ganrif ar bymtheg a'r ddeunawfed ganrif oedd yn seiliedig ar y syniad y gallai ymresymiad gwyddonol empiraidd ddod â gwirioneddau cyffredinol a gwrthrychol am y byd i'r amlwg (a eglurwyd yn flaenorol trwy ofergoeliaeth, crefydd neu athroniaeth) ac felly sut allai bodau dynol reoli digwyddiadau (gweler ôl-foderniaeth).
Neoryddfrydiaeth	Mae neoryddfrydiaeth yn cyfeirio at athroniaethau ac arferion gwleidyddol ac economaidd sy'n ystyried bod lles bodau dynol yn codi o 'ryddid entrepreneuraidd unigol' (Harvey, 2007, td. 2) a chasglu cyfoeth. Mae wedi codi o bolisïau yn y 1970au ymlaen sydd wedi gweld y wladwriaeth yn camu'n ôl o rôl lles cymdeithasol traddodiadol, ymyrraeth gynyddol y marchnadoedd ac athroniaethau rheolaethol cysylltiedig ar wasanaethau cyhoeddus a dadreoleiddio systemau ariannol a systemau eraill y credir sy'n cyfyngu ar rymoedd y farchnad.
Niwrodrawsyrrydd	Mae niwrodrawsyryddion yn gemegion sy'n cael eu secretu i gario negeseuon o niwron i gell darged (yn y system nerfol, y cyhyrau neu'r chwarennau).
Niwrogenesis	Mae niwrogenesis yn cyfeirio at greu niwronau.
Niwron	Mae niwron yn nerfgell sy'n trawsyrru impylsau nerfol.
Niwrowahanol	Mae niwrowahanol yn golygu yr hyn sydd ddim yn niwronodweddiadol: bod yn wahanol mewn rhyw ffordd i'r hyn a ystyrir yn weithredu niwrolegol a/neu wybyddol 'normal'. Defnyddir y term yn aml i ddisgrifio pobl awtistig neu rai sydd ag ADHD, dyspracsia a labeli tebyg.
Ôl-ddyneiddiaeth	Mae ôl-ddyneiddiaeth yn safbwynt athronyddol sy'n herio dyneiddiaeth am ei dybiaethau ynghylch ymreolaeth, bwriadoldeb ac eithriadoldeb bodau dynol, gan ystyried bod cyfryngiad wedi ei ddosbarthu a bodau dynol wedi eu clymu'n ddynamig gyda ffenomena eraill.
Ôl-foderniaeth	Mae ôl-foderniaeth yn cyfeirio at gasgliad eang o amrywiol ffyrdd o feddwl sy'n herio sicrwydd, sefydlogrwydd a naratifau mawreddog meddylfryd moderniaeth a'r Oes Oleuedig, gan ystyried 'realiti' fel bod yn dameidiog, simsan a lluosog.
Ontogenesis	Mae ontogenesis yn cyfeirio at ddatblygiad bodau dynol unigol (gweler ffylogenedd).
Ontoleg	Ontoleg yw'r astudiaeth a/neu'r natur o fod ac o fodolaeth.

Ontolegau perthynol	Mae ontolegau perthynol yn derm i ddisgrifio grŵp o safbwyntiau athronyddol sy'n ystyried bod natur bodolaeth yn codi trwy berthnasau gyda ffenomena eraill yn hytrach na bod yn unigol neu'n annibynnol. 'Mae endidau yr hyn ydyn nhw oherwydd eu perthnasau gydag endidau eraill' (Spyrou, 2022).
Paradeim	Paradeim yw'r gred a/neu'r gyfundrefn gwerthoedd sy'n tanategu sut y mae pobl yn gwneud synnwyr o'r byd.
Perfformiadolaeth	Mae perfformiadolaeth yn cyfeirio at 'allu iaith i achosi newid yn y byd: nid yw iaith, yn syml, ond yn disgrifio'r byd ond yn hytrach (neu hefyd) efallai ei bod yn gweithredu fel math o weithredu cymdeithasol' (Cavanaugh, 2018).
Plastigrwydd yr ymennydd	Mae plastigrwydd yr ymennydd yn cyfeirio at ddawn yr ymennydd i newid ei strwythur mewn ymateb i brofiad, cyffuriau, hormonau neu anaf.
Rheoleiddio emosiwn	Mae rheoleiddio emosiwn yn cyfeirio at ystod eang o brosesau a strategaethau i ymateb yn effeithiol i brofiadau emosiynol.
Synaptogenesis	Synaptogenesis yw ffurfiant y cysylltiadau rhwng niwronau sy'n rhan annatod o bensaernïaeth rhwydweithiau a chysylltedd.
System limbig	Mae'r system limbig yn gyfres gymhleth o strwythurau a rhwydweithiau niwral sy'n cefnogi emosiynau, homeostasis, y cof, cymhellion, ysfa ddiarwybod, ac arogleuo.
System wobrwyo'r ymennydd	Mae system wobrwyo yn derm cyffredin ond dadleuol am y rhwydweithiau effaith cadarnhaol isgortigol sy'n cynnwys rhwydweithiau synhwyraidd a motor.
Tocio synaptig	Tocio synaptig yw'r golled ymaddasol o synapsau nas defnyddir sy'n helpu gydag effeithlonrwydd a chyflymder prosesau niwral.
Theori cwiar	Mae theori cwiar yn cyfeirio at ystod o bersbectifau ar rywedd a rhywioldeb sy'n anelu i symud y tu hwnt i hanfodaeth gwleidyddiaeth hunaniaeth ac i ystyried llifedd a lluosogrwydd rhywedd a beirniadu heteronormadedd. Caiff y cysyniad ei ddefnyddio'n ehangach hefyd i gyfeirio at ymagweddau sy'n anelu i bwysleisio'r 'cwiar' neu darfu ar berthnasau grym hanesyddol ac a gymerir yn ganiataol.

Cyfeiriadau

5Rights Foundation (2022) *5Rights Responds to the Joint Committee's Report on the Online Safety Bill,* Ionawr.

8 80 Cities (2022) *School Streets*.

8 80 Diagnostic (2018) *How Does Your City Measure up?*

A Place in Childhood (d.d.) *Place Standard Tools for Children and Young People*.

A Place in Childhood a Play Scotland (2022) *The Place Standard Tool: A version for children*.

Aarsand, P. (2013) Children's Digital Gaming Cultures, yn Lemish, D. (gol) *The Routledge International Handbook of Children, Adolescents and Media*, Llundain: Routledge, td. 120-126.

Aarts, M-J., de Vries, S.I., van Oers, H.A. a Schuit, A.J. (2012) Outdoor Play Among Children in Relation to Neighborhood Characteristics: A cross-sectional neighborhood observation study, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 98.

Abebe, T. (2019) Reconceptualising Children's Agency as Continuum and Interdependence, *Social Sciences,* 8, td. 81-97.

Abebe, T. a Waters, J.L. (2016) Geographies of Laboring and Learning: Introduction, yn Abebe, T. a Waters, J.L. a Skelton, T. (gol) *Geographies of Children and Young People 10: Laboring and Learning,* Singapore: Springer, td. 1-17.

Abrutyn, S. a Lizardo, O. (2020) Grief, Care, and Play: Theorizing the affective roots of the social self, yn Thye, S.R. a Lawler, E.J. (gol) *Advances in Group Processes*, cyf. 37, Bingley: Emerald Publishing, td. 79-108.

Achub y Plant (2008) *Child Friendly Spaces in Emergencies: A handbook for Save the Children Staff*, Achub y Plant.

Adami, R. a Dineen, K. (2021) Discourses of Childism: How Covid-19 has unveiled prejudice, discrimination and social injustice against children in the everyday, *International Journal of Children's Rights,* 29(2), td. 353-370.

Adams, K. (2013) Childhood in Crisis? Perceptions of 7-11-year-olds on being a child and the implications for education's well-being agenda, *Education 3-13*, 41(5), td. 523-537.

Adams, M.L. (2013) No Taste for Rough-and-Tumble Play: Sport discourses, the DSM, and the regulation of effeminacy, *GLQ: A Journal of Lesbian and Gay Studies*, 19(4), 2013, td. 515-543.

Adcock, J. (2016) The Bedroom: A missing space within geographies of children and young people, yn Nairn, K., Kraftl, P. a Skelton, T. (gol) *Space, Place, and Environment, Geographies of Children and Young People Vol 3.,* Singapore: Springer, td. 401-420.

Adonteng-Kissi, O. (2020) Potential Conflict between the Rights of the Child and Parental Expectations in Traditional Child-rearing Patterns: Resolving the tension, *Children and Youth Services Review*, 109, 104752.

Adran Materion Cymdeithasol ac Economaidd y Cenhedloedd Unedig, Yr Is-adran Boblogaeth (2019) *World Urbanization Prospects: The 2018 Revision* (ST/ESA/SER.A/420), Efrog Newydd, NY: Y Cenhedloedd Unedig.

Aggio, D., Gardner, B., Roberts, J., Johnstone, J., Stubbs, B., Williams, G., Sánchez, G.F.L. a Smith, L. (2017) Correlates of Children's Independent Outdoor Play: Cross-sectional analyses from the Millennium Cohort Study, *Preventative Medicine Reports*, 8, td. 10-14.

Ahloy-Dallaire, J., Espinosa, J. a Mason, G. (2018) Play and Optimal Welfare: Does play indicate the presence of positive affective states?, *Behavioural Processes*, 156, td. 3-15.

Ahmed, S. (2010) *The Promise of Happiness,* Durham, NC: Gwasg Prifysgol Duke.

Ahn, S. a Fedewa, A.L. (2011) A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health, *Journal of Pediatric Psychology,* 36(4), td. 385-397.

Aitken, S.C. (2018a) *Young People, Rights and Place: Erasure, neoliberal politics and postchild ethics*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Aitken, S.C. (2018b) Children's Geographies: Tracing the evolution and involution of a concept, *Geographical Review*, 108, td. 3-23.

Akerman, A., Rubin, R. a Lindunger, M. (2017) Planning for Equity: Insights from the perspective of the girl, yn Khan, M. a Forrester, K. (gol) *Researching with and for Children: Place, pedagogy and play*, Caeredin: Prifysgol Caeredin.

Alanen, L. (2012) Disciplinarity, Interdisciplinarity and Childhood Studies, *Childhood,* 19(4), td. 419-422.

Alanen, L. (2015) Are We All Constructionists Now?, *Childhood*, 22(2), td. 149-153.

Alanen, L. (2016) 'Intersectionality' and Other Challenges to Theorizing Childhood, *Childhood,* 23(2), td. 157-161.

Alanen, L. (2019) Progress – or (Just) Work-in-Progress – in Childhood Studies?, *Childhood,* 26(2), td. 135-138.

Albin-Clark, J. (2022) The Stuff of Play: Taking posthuman and feminist materialist theory out to play in the materiality of the early childhood classroom, *BERA Blog,* 9 Mehefin.

Albon, D. a Rosen, R. (2014) *Negotiating Adult-Child Relationships in Early Childhood Research*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Alderson, P. (2012) Rights-respecting Research: A commentary on 'the right to be properly researched: research with children in a messy, real world', *Children's Geographies*, 10(2), td. 233-239.

Alderson, P. (2014) Children as Patients, yn Melton, G.B., Ben-Arieh, A., Cashmore, J., Goodman, G.S. a Worley, N.K. (gol) *The SAGE Handbook of Child Research*, Llundain: Sage, td. 100-117.

Alderson, P. (2016) The Philosophy of Critical Realism and Childhood Studies, *Global Studies of Childhood*, 6(2), td. 199-210.

Alderson, P. (2017) Critical Realism and Research Design and Analysis in Geographies of Children and Young People, yn Evans, R. a Holt, L. (gol) *Geographies of Children and Young People: Methodological Approaches*, Singapore: Springer Reference, td. 3-22.

Aldred, R. a Goodman, A. (2020) Low Traffic Neighbourhoods, Car Use, and Active Travel: Evidence from the People and Places Survey of Outer London Active Travel Interventions, *Findings*, Medi.

Aldred, R., Verlinghieri, E., Sharkey, M., Itova, I. a Goodman, A. (2021) Equity in New Active Travel Infrastructure: A spatial analysis of London's new Low Traffic Neighbourhoods, *Journal of Transport Geography*, 96, 103194.

Alexander, S.A., Frohlich, K.L. a Fusco, C. (2014) Problematizing "Play-for-Health" Discourses Through Children's Photo-Elicited Narratives, *Qualitative Health Research*, 24(10), td. 1329-1341.

Alexander, S.A., Frohlich, K.L. a Fusco, C. (2019) *Play, Physical Activity and Public Health: The reframing of children's leisure lives,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Alexandrova, A. (2018) Can the Science of Well-being be Objective? *The British Journal for the Philosophy of Science*, 69(2), td. 79-105.

Allen, M. (1972) Foreword, yn Bengtsson, A. (1972) *Adventure Playgrounds*, Llundain: Crosby Lockwood.

Allied Marketing (2022) *UK Family/Indoor Entertainment Centers Market Expected to Reach $1,755.06 Million by 2027*, Allied Marketing Research.

Allport, T., Mace, J., Farah, F., Yusuf, F., Mahdjoubi, L. a Redwood, S. (2019) 'Like a Life in a Cage': Understanding child play and social interaction in Somali refugee families in the UK, *Health and Place*, *56*, td. 191-201.

Alma Economic (2021) *Children and Young People's Mental Well-being during the COVID-19 Pandemic*, Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Almon, J. (gol) (2017) *Playing it Up with Loose Parts, PlayPods and Adventure Playgrounds*, Annapolis, MD: Alliance for Childhood.

Almon, J. a Keeler, R. (2018) The Rise of Adventure Play Provision in North America, *Children, Youth and Environments*, 28(2), td. 67-77.

Alparone, F.R. a Pacilli, M.G. (2012) On Children's Independent Mobility: The interplay of demographic, environmental, and psychosocial factors, *Children's Geographies*, 10(1), td. 109-122.

Altikulaç, S., Lee, N.C., van der Veen, C., Benneker, I., Krabbendam, L. a van Atteveldt, N. (2019) The Teenage Brain: Public perceptions of neurocognitive development during adolescence, *Journal of Cognitive Neuroscience*, 31(3), td. 339-359.

Amano, H. (2011) Power of Play Healing Children, *Kyodo News*, Tokyo, Japan, Mawrth 14.

Amerijckx, G. a Humblet, P.C. (2014) Child Well-Being: What does it mean?, *Children and Society*, 28, td. 404-415.

Amgueddfa Fictoria ac Albert (2022) *Transforming the V and A Museum of Childhood.*

Amin, A. (2006) The Good City, *Urban Studies*, 43(5/6), td. 1009-1023.

Aminpour, F., Bishop, K. a Corkery, L. (2020) The Hidden Value of In-between Spaces for Children's Self-directed Play within Outdoor School Environments, *Landscape and Urban Planning*, 194, td. 1-16.

Anaby, D., Law, M., Hanna, S. a DeMatteo, C. (2012) Predictors of Change in Participation Rates Following Acquired Brain Injury: Results of a longitudinal study, *Developmental Medicine and Child Neurology*, 54, td. 339-346.

Andersen, M.M., Kiverstein, J., Miller, M. a Roepstorff, A. (2022) Play in Predictive Minds: A cognitive theory of play, *Psychological Review*, ymlaen llaw ar-lein.

Andres, L., Moawad, P., Kraftl, P., Denoon-Stevens, S., Marais, L., Matamanda, A., Bizzotto, L. a Giatti, L. (2023) *The Impact of COVID-19 on Education, Food and Play-Leisure and Related Adaptations for Children and Young People: International and national overviews*, Adroddiad Llawn PANEX-Youth WP2, Llundain.

Andrews, G.J. a Duff, C. (2019) Matter Beginning to Matter: On posthumanist understandings of the vital emergence of health, *Social Science and Medicine*, 226, td. 123-134.

Andrews, G.J. a Duff, C. (2020) Enrolling Bodies, Feasting on Space: How wellbeing serves the forms and flows of a new capitalism, *Wellbeing, Space and Society*, 1, 100004.

Andrews, G.J., Chen, S. a Myers, S. (2014) The 'Taking Place' of Health and Wellbeing: Towards non-representational theory, *Social Science and Medicine,* 108, td. 210-222.

Andrews, J.L., Ahmed, S.P. a Blakemore, S-J. (2021) Navigating the Social Environment in Adolescence: The role of social brain development, *Biological Psychiatry*, 89(2), td. 109-118.

Andrews, L. (2022) Performing Welsh Government 1999-2016: How insider narratives illuminate the hidden wiring and emergent cultural practices, *Contemporary British History,* 36(1), td. 124-156.

Änggård, E. (2016) How Matter Comes to Matter in Children's Nature Play: Posthumanist approaches and children's geographies, *Children's Geographies*, 14(1), td. 77-90.

Anguelovski, I., Brand, A.L., Connolly, J.J.T., Corbera, E., Kotsila, P., Steil, J., Garcia-Lamarca, M., Triguero-Mas, M., Cole, H., Baró, F., Langemeyer, J., Pérez del Pulgar, C., Shokry, G., Sekulova, F. ac Argüelles Ramos, L. (2020) Expanding the Boundaries of Justice in Urban Greening Scholarship: Toward an emancipatory, antisubordination, intersectional, and relational approach, *Annals of the American Association of Geographers*, 110(6), td. 1743-1769.

Ansell, N. (2009) Childhood and the Politics of Scale: Descaling children's geographies?, *Progress in Human Geography*, 33(2), td. 190-209.

Appelhans, B.M. a Li, H. (2016) Organized Sports and Unstructured Active Play as Physical Activity Sources in Children from Low-Income, Chicago Households, *Pediatric Exercise Science*, 28(3), td. 381-387.

Appleyard, D. (1969) The Environmental Quality of City Streets: The residents' viewpoint, *Journal of the American Planning Association*, 35, td. 84-101.

Arce, M.C. (2015) Maturing Children's Rights Theory, *International Journal of Children's Rights*, 23(2), td. 283-331.

Archard, D. a Skivenes, M. (2009) Balancing a Child's Best Interests and a Child's Views, *International Journal of Children's Rights,* 17, td. 1-21.

Archbell, K.A., Coplan, R.J. a Rose-Krasnor, L. (2020) What Did Your Child Do Today? Describing young children's daily activities outside of school, *Journal of Early Childhood Research*, 18(2), td. 189-199.

Archer, C. a Siraj, I. (2015) Measuring the Quality of Movement-play in Early Childhood Education Settings: Linking movement-play and neuroscience, *European Early Childhood Education Research Journal*, 23 (1), td. 21-42.

Archer, N. ac Albin-Clark, J. (2022) Telling Stories that Need Telling: A dialogue on resistance in early childhood education, *Forum for Promoting 3-19 Comprehensive Education,* 64(2), td. 21-29.

Ardelean, A., Smith, K. a Russell, W. (2021) *The Case for Play in Schools: A review of the literature,* Bryste: Outdoor Play and Learning.

Armitage, M. (2009) *Play Pods in Schools: An independent evaluation 2006-2009*, Hull: PlayPeople.

Armitage, M. (2011) Risky Play is not a Category – It's What Children DO, *ChildLinks,* 2011(3), td. 11-14.

Arnold, J.E., Graesch, A.P., Ragazinni, E. ac Ochs, E. (2012) *Life at Home in the Twenty-first Century*, Los Angeles, CA: Coleg Prifysgol Los Angeles (UCLA).

Arnott, L., Palaiologou, I. a Gray, C. (2019) Digital and Multimodal Childhoods: Exploration of spaces and places from pedagogy and practice, *Global Studies of Childhood,* 9(4), td. 271-274.

Arolygiaeth Gofal Cymru (2022) Adroddiad Blynyddol y Prif Arolygydd 2021-22.

Arup (2017) *Cities Alive: Designing for urban childhoods,* Llundain: Arup.

Arvidsen, J. a Beames, S. (2019) Young People's Outdoor Refuges: Movements and (dis)entanglements, *Children's Geographies*, 17(4), td. 401-412.

Arvidsen, J., Johannessen, H., Veitch, J. ac Andkjær, S. (2020) 'It's Fun in the Legs': Children's dwelling in garden trampolines, *Children's Geographies*, 18(3), td. 312-324.

Asenova, D. (2015) *Redistribution of Social and Societal Risk,* Caerefrog: Sefydliad Joseph Rowntree.

Aslanian, T.K. (2017) Recycling Piaget: Posthumanism and making children's knowledge matter, *Educational Philosophy and Theory*, 50(4), td. 417-427.

Aspinwall, T. a Croke, R. (2013) Policy Advocacy Communities: The collective voice of children's NGOs in Wales, yn Williams, J. (gol) *The United Nations Convention on the Rights of the Child in Wales,* Caerdydd: Gwasg Prifysgol Cymru, td. 35-48.

Atkinson, S. (2013) Beyond Components of Wellbeing: The effects of relational and situated assemblage, *Topoi*, 32, td. 137-144.

Atkinson, S. (2021) The Toxic Effects of Subjective Wellbeing and Potential Tonics, *Social Science and Medicine*, 288, 113098.

Atkinson, S., Bagnall, A., Corcoran, R. a South, J. (2017) *What is Community Wellbeing? Conceptual review*, What Works Centre for Wellbeing.

Atmakur-Javdekar, S. (2016) Children's Play in Urban Areas, yn Evans, B. a Horton, J. (gol) *Play and Recreation, Health and Well-being, Geographies of Children and Young People*, cyf. 9, Singapore: Springer, td. 109-133.

Audrey, S. a Batista-Ferrer, H. (2015) Healthy Urban Environments for Children and Young People: A systematic review of intervention studies, *Health and Place*, 36, td. 97-117.

Authier, J-Y. a Lehman-Frisch, S. (2013) Le Goût des Autres: Gentrification told by children, *Urban Studies*, 50(3), td. 994-1010.

Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (2012) *Chwarae a Hamdden Plant – Hyrwyddo agwedd gytbwys*, HSE.

Axford, N. a Morpeth, L. (2013) Evidence-based Programs in Children's Services: A critical appraisal, *Children and Youth Services Review,* 35, td. 268-277.

Axline, V. (1969) *Play Therapy,* argraffiad diwygiedig, Efrog Newydd, NY: Ballantine Books.

Bacon, K. (2018) Children's Use and Control of Bedroom Space, yn Punch, S. a Vanderbeck, R. (gol) *Families, Intergenerationality, and Peer Group Relations, Geographies of Children and Young People*, cyf. 5, Singapore: Springer, td. 1-21.

Badland, H., Kearns, R., Carroll, P., Oliver, M., Mavoa, S., Donovan, P., Parker, K., Chaudhury, M., Lin, E-Y. a Witten, K. (2016) Development of a Systems Model to Visualise the Complexity of Children's Independent Mobility, *Children's Geographies*, 14(1), td. 91-100.

Bagwell, C.L. a Schmidt, M.E. (2013) *Friendships in Childhood and Adolescence*, Efrog Newydd, NY: Guilford Press.

Bailey, C. (2016) Free the Sheep: Improvised song and performance in and around a Minecraft community, *Literacy*, 50(2), td. 62-71.

Bailey, C. (2021) *Researching Virtual Play Experiences Visual Methods in Education Research*, Cham, Y Swistir: Palgrave Macmillan.

Bailey, R. (2011*) Letting Children be Children: Report of an Independent Review of the Commercialisation and Sexualisation of Childhood*, Llundain: Yr Adran Addysg.

Baines, E. a Blatchford, P. (2019) *School Break and Lunch Times and Young People's Social Lives: A follow-up national study*, Llundain: Sefydliad Addysg Coleg Prifysgol Llundain (UCL).

Balagopalan, S. (2019) Childhood, Culture and History: Redeploying "multiple childhoods", yn Spyrou, S., Rosen, R. a Cook, D.T. (gol) *Reimagining Childhood Studies,* Llundain: Bloomsbury, td. 23-39.

Ball, D.J. a Ball-King, L. (2013) Safety Management and Public Spaces: Restoring balance, *Risk analysis*, *33*(5), td. 763-771.

Ball, D.J. a Ball-King, L. (2014) *Public Safety and Risk assessment: Improving decision making*, Llundain: Routledge.

Ball, D.J. a Ball-King, L. (2021) Health, the Outdoors and Safety, *Sustainability*, 13(8), 4274.

Ball, D.J., Brussoni, M., Gill, T.R., Harbottle, H. a Spiegal, B. (2019) Avoiding a Dystopian Future for Children's Play, *International Journal of Play*, 8(1), td. 3-10.

Ball, D.J., Gill, T. a Spiegal, B. (2008) *Managing Risk in Play Provision: Implementation guide*, Llundain: Yr Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd (DCSF) a'r Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (DCMS).

Ball, D.J., Gill, T.R. a Spiegal, B. (2012) *Rheoli Risg mewn Darpariaeth Chwarae: Canllaw Gweithredu*, 2il arg, Llundain: National Children's Bureau.

Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I. ac Aritzeta, A. (2016) Peer Attachment and Class Emotional Intelligence as Predictors of Adolescents' Psychological Well-being: A multilevel approach, *Journal of Adolescence*, 53, td. 1-9.

Barad, K. (2007) *Meeting the Universe Half Way: Quantum physics and the entanglements of matter and meaning*, Llundain: Gwasg Prifysgol Duke.

Barbre, C. (2012) Confusion of Wills: Otto Ranks contribution to an understanding of childism, *The American Journal of Psychoanalysis*, 72, td. 409-417.

Barbre, C. (2013) Prejudice against Children: A psychodynamic exploration of the abandoned child archetype and childism, yn Basu, C. ac Anderson-Patton, V. (gol) *Children and Childhood: Practices and perspectives*, Rhydychen: Interdisciplinary Press, td. 61-72.

Barclay, M. a Tawil, B. (2013) *Wrexham Play Sufficiency Assessment 2013*, Wrecsam: Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam a Phrifysgol Glyndŵr.

Barclay, M. a Tawil, B. (2015) Assessing Play Sufficiency in Wrexham, Wales, *Journal of Playwork Practice*, 2, td. 191-199.

Barclay, M. a Tawil, B. (2016) *Wrexham Play Sufficiency Assessment 2016*, Wrecsam: Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam a Phrifysgol Glyndŵr.

Barclay, M. a Tawil, B. (2018) *"Play is Enjoying Time with your Friends": A small-scale research project into the play experiences of younger and older children*, Cymru: Ludicology.

Barclay, M. a Tawil, B. (2020a) Play Sufficiency and Neighbourhood Design, *Urban Design Journal*, 156, td. 19-21.

Barclay, M. a Tawil, B. (2020b) *Research and Experimentation at Chester Zoo: Designing for Play,* Cymru: Ludicology.

Barclay, M. a Tawil, B. (2020c) *Dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Cymru a rôl gweithwyr chwarae*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Barclay, M. a Tawil, B. (2021) *Understanding the Play Experiences of Children with Protected Characteristics*, Cymru: Ludicology.

Barclay, M. a Tawil, B. (2022) *Play Sufficiency: A case study,* Cymru: Ludicology.

Barclay, M. a Tawil, B. (2023) *Assessing and Securing Play Sufficiency in Three Rural Welsh Communities: Woodlands Avenue in Talgarth, Gwernyfed Avenue & Gwernyfed Park in Three Cocks, and the village of Llanigon*, Cymru: Ludicology.

Barker, J.E., Semenov, A.D., Michaelson, L., Provan, L.S., Snyder, H.R. a Munakata, Y. (2014) Less-Structured Time in Children's Daily Lives Predicts Self-directed Executive Functioning, *Frontiers in Psychology*, 5, 593.

Barker, N. (2024) Stirling Prize-winning Council Homes Set for Right to Buy Selloff, *Dezeen,* 7 Mawrth.

Barnetråkk (d.d.) *What is Kids' Tracks*.

Barnett, L.A. (2013) Children's Perceptions of Their Play: Scale development and validation, *Child Development Research*, 284741.

Barnett, L.A. (2018) The Education of Playful Boys: Class Clowns in the Classroom, *Frontiers in Psychology*, 9, 232.

Barnett, L.M., Ridgers, N.D., Hesketh, K. a Salmon, J. (2017) Setting Them up for Lifetime Activity: Play competence perceptions and physical activity in young children, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(9), td. 856-860.

Barron, C. ac Emmett, M.J. (2020a) *Report on the Impact of COVID-19 on Children's Play and Friendships in the Dublin City Council Area*, Prifysgol Dinas Dulyn.

Barron, C. ac Emmett, M.J. (2020b) Back Gardens and Friends: The impact of COVID-19 on children and adolescents use of, and access to, outdoor spaces, *Irish Geography*, 53(2), td. 173-177.

Barron, C., Beckett, A., Coussens, M., Desoete, A., Jones, N.C., Lynch, H., Prellwitz, M. a Salkeld, D.F. (2017) *Barriers to Play and Recreation for Children and Young People with Disabilities*, Berlin: De Gruyter Open.

Barron, C., Emmett, M.J., Patte, M.M., Higham, S. a Bulgarelli, D. (2021) Indoor Play During a Global Pandemic: Commonalities and diversities during a unique snapshot in time, *International Journal of Play*, 10(4), td. 365-386.

Barton, C., Zayed, Y. a Ward, M. (2024) *Depopulation in rural areas: research briefing*, Llyfrgell Tŷ'r Cyffredin.

Barton, E.E., Murray, R., O'Flaherty, C., Sweeney, E.M. a Gossett, S. (2020) Teaching Object Play to Young Children with Disabilities: A systematic review of methods and rigor, *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 125(1), td. 14-36.

Bartos, A.E. (2013) Children Sensing Place, *Emotion, Space and Society*, 9, td. 89-98.

Bassel, L. ac Emejulu, A. (2010) Struggles for Institutional Space in France and the United Kingdom: Intersectionality and the politics of policy, *Politics and Gender*, 6(4), td. 517-544.

Bassett, D.R., John, D., Conger, S.A., Fitzhugh, E.C. a Coe, D.P. (2015) Trends in Physical Activity and Sedentary Behaviors of United States Youth, *Journal of Physical Activity and Health*, 12(8), td. 1102-1111.

Bateman, A., Danby, S. a Howard, J. (2013) Living in a Broken World: How young children's well-being is supported through playing out their earthquake experiences, *International Journal of Play*, 2(3), td. 202-219.

Bates, B. a Stone, M.R. (2015) Measures of Outdoor Play and Independent Mobility in Children and Youth: A methodological review, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), td. 545-552.

Bateson, G. (1955/1975) *Steps to an Ecology of Mind,* Chicago, IL: Gwasg Prifysgol Chicago.

Bateson, P. (2011) Theories of Play, yn Pellegrini, A.D. (gol) *The Oxford Handbook of the Study of Play,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Bateson, P. (2015) Ethology and Human Development, yn Lerner, R.M. (gol) *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, Hoboken, NJ: Wiley, td. 208-243.

Bateson, P. (2017) *Behaviour, Development and Evolution,* Open Book Publishing.

Bateson, P. a Martin, P. (2013) *Play, Playfulness, Creativity and Innovation,* Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt.

Bathelt, J., Downes, M. a de Haan, M. (2020) Brain Development: Function, yn Benson, J.B. (gol) *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*, cyf. 1, Amsterdam: Elsevier, td. 192-204.

Battram, A. (2015) 'Strategic Playwork': A possibility that is neither 'intervention playwork' nor 'environmental playwork', *International Journal of Play*, 4(3), td. 285-290.

Bauer, M.E.E., Brussoni, M. a Han, C. (2022) Children's Play in Natural Environments and Their Development of Microcultures: "We were born in the wilderness," *Children, Youth and Environments*, 32(2), td. 112-124.

Bauer, M.E.E., Giles, A.R. a Brussoni, M. (2021) "I've Seen What Evil Men Do": Military mothering and children's outdoor risky play, *Leisure Sciences*.

Baxter, J.E. (2016) Adult Nostalgia and Children's Toys Past and Present, *International Journal of Play*, 5(3), td. 230-243.

BBC Plant Mewn Angen (2020) *Understanding the Impact of Covid-19 on Children and Young People: Early pandemic period April May 2020*.

Beazidou, E. a Botsoglou, K. (2016) Peer Acceptance and Friendship in Early Childhood: The conceptual distinctions between them, *Early Child Development and Care*, 186(10), td. 1615-1631.

Beazley, H., Bessell, S., Ennew, J. a Waterson, R. (2009) The Right to be Properly Researched: Research with children in a messy, real world, *Children's Geographies*, 7(4), td. 365-378.

Beetham, K.S., Sterman, J., Bundy, A.C., Wyver, S., Ragen, J., Engelen, L., Villeneuve, M., Spencer, G., Tranter, P. a Naughton, G. (2019) Lower Parent Tolerance of Risk in Play for Children with Disability than Typically Developing Children, *International Journal of Play*, 8(2), td. 174-185.

Bekkali, S., Youssef, G.J., Donaldson, P.H., Albein-Urios, N., Hyde, C. ac Enticott, P.G. (2021) Is the Putative Mirror Neuron System Associated with Empathy? A systematic review and meta-analysis, *Neuropsychology Review*, 31(1), td. 14-57.

Bellis, M.A., Hughes, K., Ford, K., Ramos Rodriguez, G., Sethi, D. a Passmore, J. (2019) Life Course Health Consequences and Associated Annual Costs of Adverse Childhood Experiences Across Europe and North America: A systematic review and meta-analysis, *Lancet Public Health*, 4(10), e517-e528.

Ben-Arieh, A. a Frønes, I. (2011) Taxonomy for Child Well-being Indicators: A framework for the analysis of the well-being of children, *Childhood*, 18(4), td. 460-476.

Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I. a Korbin, J.E. (2014) Multifaceted Concept of Child Well-Being, yn Ben-Arieh *et al.* (gol) *Handbook of Child Well-being*, Dordrecht, Yr Iseldiroedd: Springer, td. 1-27.

Ben-Arieh, A., Casas, F., Rees, G. a Bradshaw, J. (2015) *Children's Worlds: The international survey of children's well-being*.

Bennet, A., Kuchirko, Y., Halim, M.L., Costanzo, P.R. a Ruble, D. (2020) The Influence of Center-based Care on Young Children's Gender Development, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69, 101157.

Bennett, J. (2010) *Vibrant Matter: A political ecology of things,* Durham, NC: Gwasg Prifysgol Duke.

Bennetts, S.K., Crawford, S.B., Howell, T., Ignacio, B., Burgemeister, F., Burke, K. a Nicholson, J.M. (2022) Companionship and Worries in Uncertain Times: Australian parents' experiences of children and pets during COVID-19, *Anthrozoös*, 35(6), td. 833-846.

Benson, L. (2022) Child's Play: Inadvertent tactical resistance and unofficial power, yn Koubová, A., Urban, P., Russell, W. a MacLean, M. (gol) *Play and Democracy: Philosophical perspectives,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 221-235.

Benton, N. (2017) A New Type of Leisure Hub, *Australasian Leisure Management,* Mawrth/Ebrill, td. 42-46.

Beresin, A., Brown, F. a Patte, M.M. (2019) Brian Sutton-Smith's Views on Play, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives,* Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 383-397.

Beresin, A.R. (2012) Play Counts: Pedometers and the case for recess, *International Journal of Play*, 1(2), td. 131-138.

Beresin, A.R. (2014) *The Art of Play: Recess and the practice of invention,* Philadelphia, PA: Gwasg Prifysgol Temple.

Beresin, A.R. a Farley-Rambo, K. (2018) Play Signals, Play Moves: A gorilla critique of play theory, *International Journal of Play*, 7(3), td. 322-337.

Bergen, D. (2014) Foundations of Play Theory, yn Brooker, L., Edwards, S. a Blaise, M. (gol) (2014) *SAGE Handbook of Play and Learning in Early Childhood*, Llundain: Sage, td. 9-20.

Bergen, D. (2015) Psychological Approaches to the Study of Play, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) (2015) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 51-69.

Bergen, D. (2018) The "Play Deficit" Discovered by Physicians! Implications for policy and practice, *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders,* 2(5), td. 128-132.

Bergen, D. (2019) Infant Sensorimotor Play, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives*, Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 125-141.

Bergen, D., Davis, D.R. ac Abbitt, J. (2016) *Technology Play and Brain Development: Infancy to adolescence and future implications,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Bertrand, S. (2022) The Dutch Lead the Way in Cycling, Here Are Some Tips for the U.S., *Environmental and Energy Study Institute,* 27 Ionawr.

Besio, S., Bulgarelli, D. a Stancheva-Popkostadinova, V. (gol) *Play Development in Children with Disabilities*, Berlin: de Gruyter.

Bessell, S. (2017) Perceptions of Risk and Safety in Public Spaces: Towards a child standpoint, yn Freeman, C., Tranter, P. a Skelton, T. (gol) *Risk, Protection, Provision and Policy. Geographies of Children and Young People,* cyf. 12, Singapore: Springer, td. 223-240.

Bethell, C.D., Carle, A., Hudziak, J., Gombojav, N., Powers, K., Wade, R. a Braveman, P. (2017) Methods to Assess Adverse Childhood Experiences of Children and Families: Toward approaches to promote child well-being in policy and practice, *Academy Pediatrics*, 17(7S), S51-S69.

Beunderman, J. (2010) *People Make Play: The impact of staffed play provision on children, families and communities*, Llundain: Play England.

Bhosale, J., Duncan, S. a Schofield, G. (2017) Intergenerational Change in Children's Independent Mobility and Active Transport in New Zealand Children and Parents, *Journal of Transport and Health*, 7, td. 247-255.

Bhurosy, T. a Jeewon, R. (2014) Overweight and Obesity Epidemic in Developing Countries: A problem with diet, physical or socioeconomic status?, *Scientific World Journal*, 964236.

Biddle, S.J.H., Ciaccioni, S., Thomas, G. a Vergeer, I. (2019) Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality, *Psychology of Sport and Exercise*, 42, td. 146-155.

Biggeri, M., Ballet, J. a Comim, F. (2011) The Capability Approach and Research on Children: Capability approach and children's issues, yn Andresen, S., Diehm, I., Sander, U. a Ziegler, H. (gol) *Children and the Good Life: New challenges for research on children*, Dordrecht, Yr Iseldiroedd: Springer, td. 75-89.

Billingham, L. (2020) *Sports Cages and Multi-Use Games Areas: Places of safety, places of harm, places of potential*, Llundain: Hackney Quest.

Billingham, L. (2022) *The Difference a MUGA can make: The value of Multi-Use Games Areas for young people, families and communities,* Llundain: Hackney Quest.

Billman, G.E. (2020) Homeostasis: The underappreciated and far too often ignored central organizing principle of physiology, *Frontiers in Physiology*, 11, 200.

Binder, L. (2021) *Look Again: Making friends with sensory processing disorder*, Efrog Newydd, NY: Coleg Addysg Bank Street.

Birch, J. (2018) Museum Spaces and Experiences for Children – Ambiguity and uncertainty in defining the space, the child and the experience, *Children's Geographies*, 16(5), td. 516-528.

Birkbeck, D. a Kruczkowski, S. (2015) *Building for Life 12: The sign of a good place to live,* Nottingham: Prifysgol Nottingham Trent, CADBE ar ran partneriaeth Building for Life.

Birkbeck, D. a Kruczkowski, S. gyda Jones, P., McGlynn, S. a Singleton, D. (2020) *Building for a Healthy Life,* Saffron Walden: Design for Homes.

Bishop, J.C. a Curtis, M. (gol) (2001) *Play Today in the Primary School Playground: Life, learning and creativity,* Buckingham: Gwasg y Brifysgol Agored.

Bishop, K. a Corkery, L. (2017) Introduction, yn Bishop, K. a Corkery, L. (gol) *Designing Cities with Children and Young People: Beyond playgrounds and skateparks,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 1-7.

Bjorklund, D.F. a Pellegrini, A.D. (2011) Evolutionary Perspectives on Social Development, yn Smith, P.K. a Hart, C.H. (gol) *The Wiley-Blackwell Handbook of Childhood Social Development*, 2il arg, Rhydychen: Blackwell, td. 64-81.

Blaes, A., Ridgers, N.D., Aucouturier, J., Van Praagh, E., Berthoin, S. a Baquet, G. (2013) Effects of a Playground Marking Intervention on School Recess Physical Activity in French Children, *Preventative Medicine*, 57(5), td. 580-584.

Blaise, M. a Ryan, S. (2019) Engaging with Critical Theories and the Early Childhood Curriculum, yn Mueller, J.J. a File, N. (gol) *Curriculum in Early Childhood Education: Re-examined, reclaimed, renewed,* 2il arg, Llundain: Routledge, td. 80-95.

Blaise, M. a Taylor, A. (2012) Using Queer Theory to Rethink Gender Equity in Early Education, *Young Children,* Ionawr, td. 88-97.

Blankespoor, B., Khan, A. a Selod, H. (2017) Consolidating Data of Global Urban Populations: A comparative approach, *AGU Fall Meeting Abstracts*, IN52B-03.

Blazek, M. (2011) Place, Children's Friendships, and the Formation of Gender Identities in a Slovak Urban Neighbourhood, *Children's Geographies*, 9(3-4), td. 285-302.

Blinkert, B. (1996) *Aktionsräume von Kindern in der Stadt: Eine Untersuchung im Auftrag der Stadt Freiburg*. (2. Aufl.) Schriftenreihe des Freiburger Instituts für angewandte Sozialwissenschaft e.V. (FIFAS), 2, Pfaffenweiler: CentaurusVerl.-Ges.

Blinkert, B. (2004) Quality of the City for Children: Chaos and order, *Children, Youth and Environments*, 14(2), td. 99-112.

Block, F., Gough, A., Prue, G., Solomon-Moore, E., Kesten, J.M. a Smith, L. (2017) The Potential Yield of Active Play in the Prevention of Cancer, *International Journal of Play*, 6(1), td. 78-84.

Blum-Ross, A. a Livingstone, S. (2016) *Families and Screen Time: Current advice and emerging research, Media Policy Brief 17*, Llundain: Prosiect Polisi Cyfryngau, Ysgol Economeg a Gwyddor Wleidyddol Llundain.

Blum-Ross, A., Donoso, V., Dinh, T., Mascheroni, G., O'Neill, B., Riesmeyer, C. a Stoilova, M. (2018) *Looking Forward: Technological and social change in the lives of European children and young people, report for the ICT Coalition for Children Online*, Brwsel: ICT Coalition.

Bocknek, E.L., Dayton, C., Raveau, H.A., Richardson, P., Brophy-Herb, H.E. a Fitzgerald, H.E. (2017) Routine Active Playtime with Fathers is Associated with Self-regulation in Early Childhood, *Merrill-Palmer Quarterly*, 63(1), td. 105-134.

Boddy, L.M., Murphy, M.H., Cunningham, C., Breslin, G., Foweather, L., Gobbi, R., Graves, L.E., Hopkins, N.D., Auth, M.K. a Stratton, G. (2014) Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Clustered Cardiometabolic Risk in 10- to 12-Year-Old School Children: The REACH Y6 study, *American Journal of Human Biology*, 26(4), td. 446-451.

Bodén, L. (2021) On, To, With, For, By: Ethics and children in research, *Children's Geographies.*

Boe, J.L. a Woods, R.J. (2018) Parents' Influence on Infants' Gender-typed Toy Preferences, *Sex Roles*, 79(5), td. 358-373.

Bol, D. (2022) SNP Conference Approves 'Universal Kindergarten' and Raising School Starting Age to Six, *The Herald,* 10 Hydref.

Bollier, D. (2016) *Re-imagining Value: Insights from the care economy, commons, cyberspace and nature*, A Deep Dive hosted by Commons Strategies Group in cooperation with David Graeber and Heinrich Böll Foundation, Medi 5-8.

Bonini, L., Rotunno, C., Arcuri, E. a Gallese, V. (2022) Mirror Neurons 30 Years Later: Implications and applications, *Trends in Cognitive Science*, 26(9), td. 767-781.

Bonoli, G., Cantillon, B. a Van Lancker, W. (2017) Social Investment and the Matthew Effect: Limits to a strategy, yn Hemerijck, A. (gol) *The Uses of Social Investment,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen, td. 66-76.

Borja-Villel, M., Velázquez, T. a Bringas, D. (2014) Foreword, yn *Playgrounds: Reinventing the square,* Barcelona: Museo Nacionale Centro de Arte Reina Sofia.

Bornat, D. (2016) *Housing Design for Community Life*, Llundain: ZCD Architects.

Bornat, D. (2018) *Play Sufficiency and Neighbourhood Layout: A comparative study,* Llundain: ZCD Architects.

Bornat, D. a Shaw, B. (2019) *Neighbourhood Design: Working with children towards a child friendly city*, Llundain: ZCD Architects.

Bornstein, M.H. (2014) Parents' Reports about their Children's Lives, yn Melton, G.B., Ben-Arieh, A., Cashmore, J., Goodman, G.S. a Worley, N.K. (gol) *The SAGE Handbook of Child Research*, Llundain: Sage, td. 486-533.

Borsboom, D., Cramer, A.O.J. a Kalis, A. (2019) Brain Disorders? Not really: Why network structures block reductionism in psychopathology research, *Behavioral and Brain Sciences,* 42, e2: td. 1-63.

Borst, H. (2021) The Epidemic of Play Deprivation, *Parent Map,* 29 Mehefin.

Bosacki, S.L., Varnish, A. ac Akseer, S. (2008) Children's Gendered Sense of Self and Play as Represented Through Drawings and Written Descriptions, *Canadian Journal of School Psychology*, 23(2), td. 190-205.

Bosmans, G. a Kerns, K.A. (2015) Attachment in Middle Childhood: Progress and prospects, *New Directions for Child and Adolescence Development*, 148, td. 1-14.

Bourdillon, M. (2014) Neglected Dimensions of Child Well-being, *Children's Geographies*, 12(4), td. 497-503.

Bourke, J. (2014) "No Messing Allowed": The enactment of childhood in urban public space from the perspective of the child, *Children, Youth and Environments*, 24(1), td. 25-52.

Bourke, J. (2017) Children's Experiences of their Everyday Walks through a Complex Urban Landscape of Belonging, *Children's Geographies*, 15(1), td. 93-106.

Bovaird, T. (2014) Attributing Outcomes to Social Policy Interventions – 'Gold Standard' or 'Fool's Gold' in Public Policy and Management?, *Social Policy and Administration*, 48(1), td. 1-23.

Bovaird, T. a Loeffler, E. (2019) Outcome-based Commissioning: Four pathways to achieving public value, yn Kekez, A., Howlett, M. a Ramesh, M. (gol) *Collaboration in Public Service Delivery*, Cheltenham: Edward Elgar Publishing, td. 183-202.

Bovenkerk, B. a Kaldewaij, F. (2015) The Use of Animal Models in Behavioural Neuroscience Research, yn Lee, G., Illes, J. ac Ohl, F. (gol) *Ethical Issues in Behavioral Neuroscience*. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, cyf. 19, Berlin: Springer, td. 17-46.

Boxberger, K. a Reimers, A.K. (2019) Parental Correlates of Outdoor Play in Boys and Girls Aged 0 to 12: A systematic review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 190.

Boyd, D. (2014) *It's Complicated: The social lives of networked teens,* New Haven, CT: Gwasg Prifysgol Yale.

Bradshaw, J. (2019) Child Subjective Well-being Studies: Some points for discussion, *Revue des Politiques Sociales et Familiales*, 131-132, td. 219-229.

Bradshaw, J. a Main, G. (2014) *Austerity – Children are the Victims in the UK*, papur a gyflwynwyd yng Nghynhadledd Flynyddol y Gymdeithas Polisi Cymdeithasol, Prifysgol Sheffield, 15 Gorffennaf.

Bradshaw, J. a Rees, G. (2018) Children's Worlds in Europe, yn Matthes, M., Pulkkinen, L., Clouder, C. a Heys, B. (gol) *Improving the Quality of Childhood in Europe, Volume 7*, Brwsel: Alliance for Childhood European Network Foundation, td. 163-178.

Bradshaw, J., Martorano, B., Natali, L. a de Neubourg, C. (2013) Children's Subjective Well-Being in Rich Countries, *Child Indicators Research*, 6, td. 619-635.

Bragg, S., Renold, E., Ringrose, J. a Jackson, C. (2018) 'More than Boy, Girl, Male, Female': Exploring young people's views on gender diversity within and beyond school contexts, *Sex Education*, 18(4), td. 420-434.

Brand, C., Anable, J., Ketsopoulou, I. a Watson, J. (2020) Road to Zero or Road to Nowhere? Disrupting transport and energy in a zero carbon world, *Energy Policy*, 139, 111334.

Branje, K., Stevens, D., Hobson, H., Kirk, S. a Stone, M. (2021) Impact of an Outdoor Loose Parts Intervention on Nova Scotia Preschoolers' Fundamental Movement Skills: A multi-methods randomized controlled trial, *AIMS Public Health*, 9(1), td. 194-215.

Breathnach, H., Danby, S. ac O'Gorman, L. (2018) "We're Doing a Wedding": Producing peer cultures in pretend play, *International Journal of Play*, 7(3), td. 290-307.

Brehony, K. (2003) 'A "Socially Civilizing Influence"? Play and the Urban "Degenerate"', *Paedagogica Historia,* 39(1), td. 87-106.

Brett, C. (2018) *New Enclosures: The appropriation of land in neoliberal Britain*, Llundain: Verso.

Bristow, J. (2014) The Double Bind of Parenting Culture: Helicopter parents and cotton wool kids, yn Lee, E., Bristow, J., Faircloth, C. a Macvarish, J. (gol) *Parenting Culture Studies*, Efrog Newydd, NY: Palgrave Macmillan, td. 200-215.

Bristow, S. ac Atkinson, C. (2020) Child-led Research Investigating Social, Emotional and Mental Health and Wellbeing Aspects of Playtime, *Educational and Child Psychology*, 37(4), td. 115-131.

Brito, A., Santos Carneiro, N. a Nogueira, C. (2021) Playing Gender(s): The re/construction of a suspect 'gender identity' through play, *Ethnography and Education*, 16(4), td. 384-401.

Broberg, A., Kyttä, M. a Fagerholm, N. (2013) Child-friendly Urban Structures: Bullerby revisited, *Journal of Environmental Psychology*, 35, td. 110-120.

Brockman, R., Jago, R. a Fox, K.R. (2011) Children's Active Play: Self-reported motivators, barriers and facilitators, *BMC Public Health*, 11, 461.

Brockman, R., Jago, R., Fox, K.R., Thompson, J.L., Cartwright, K. a Page, A.S. (2009) "Get off the Sofa and Go and Play": Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10-11 year-old children, *BMC Public Health*, 9, 253.

Brodie, K. (2021) Play in the Preschool, yn King, P. a Newstead, S. (gol) *Play Across Childhood: International perspectives on diverse contexts of play*, Cham, Y Swistir: Palgrave Macmillan, td. 13-32.

Brogaard-Clausen, S. a Robson, S. (2019) Friendships for wellbeing?: Parents' and practitioners' positioning of young children's friendships in the evaluation of wellbeing factors, *International Journal of Early Years Education*, 27(4), td. 345-359.

Bromley, R.D.F., Matthews, D.L. a Thomas, C.J. (2007) City Centre Accessibility for Wheelchair Users: The consumer perspective and the planning implications, *Cities*, 24(3), td. 229-241.

Brooker, L. (2014) The Play-Pedagogy Interface in Contemporary Debates, yn Brooker, L., Edwards, S. a Blaise, M. (gol) *SAGE Handbook of Play and Learning in Early Childhood*, Llundain: Sage, td. 145-156.

Brooker, L. (2018) Learning to Play, or Playing to Learn? Children's participation in the cultures of homes and settings, yn Goodliffe, G., Canning, N., Parry, J. a Miller, L. (gol) *Young Children's Play and Creativity: Multiple voices*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 14-25.

Brooker, L., Edwards, S. a Blaise, M. (gol) (2014) *SAGE Handbook of Play and Learning in Early Childhood*, Llundain: Sage.

Brougère, G. (2018) Toys: Between rhetoric of education and rhetoric of fun, yn Magalhães, L. a Goldstein, J. (gol) *Toys and Communication*, Llundain: Palgrave Macmillan, td. 33-46.

Brown, C., de Lannoy, A., McCracken, D., Gill, T., Grant, M., Wright, H. a Williams, S. (2019) Special Issue: Child-friendly cities, *Cities and Health*, 3(1-2), td. 1-7.

Brown, D.M.Y., Ross, T., Leo, J., Buliung, R.N., Shirazipour, C.H., Latimer-Cheung, A.E. ac Arbour-Nicitopoulos, K.P. (2021) A Scoping Review of Evidence-Informed Recommendations for Designing Inclusive Playgrounds, *Frontiers in Rehabilitation Science*, 2, 664595.

Brown, F. (2007) *The Venture: A case study of an adventure playground*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Brown, F. (2014a) *Play and Playwork: 101 stories of children playing*, Maidenhead, Berkshire: Gwasg y Brifysgol Agored.

Brown, F. (2014b) The Healing Power of Play: Therapeutic work with chronically neglected and abused children, *Children,* 1, td. 474-488.

Brown, F. (2018) Therapeutic Playwork: Theory and practice, yn Brown, F. a Hughes, B. (gol) *Aspects of Playwork, Play and Culture Studies Volume 14*, Maryland: Gwasg Prifysgol America, td**.** 93-106.

Brown, F. a Hughes, B. (gol) (2018) *Aspects of Playwork, Play and Culture Studies Volume 14*, Maryland: Gwasg Prifysgol America.

Brown, F. a Taylor, C. (gol) (2008) *Foundations of Playwork,* Maidenhead, Berkshire: Gwasg y Brifysgol Agored.

Brown, F. a Wragg, M. (gol) (2018) *Play and Playwork: Notes and reflections in a time of austerity,* Llundain: Routledge.

Brown, S. (2014) Consequence of Play Deprivation, *Scolarpedia,* 9(5), 30449.

Brownell, C.J. (2022) Navigating Play in a Pandemic: Examining children's outdoor neighborhood play experiences, *International Journal of Play*, 11(1), td. 99-113.

Bruno, M., Dekker, H-J. a Lindenberg Lemos, L. (2021) Mobility Protests in the Netherlands of the 1970s: Activism, innovation, and transitions, *Environmental Innovation and Societal Transitions*, 40, td. 521-535.

Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E.B.H., Bienenstock, A., Chabot, G., Fuselli, P., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M. a Tremblay, M.S. (2015) What is the Relationship between Risky Outdoor Play and Health in Children? A systematic review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, td. 6423-6454.

Brussoni, M., Ishikawa, T., Brunelle, S. a Herrington, S. (2017) Landscapes for Play: Effects of an intervention to promote nature-based risky play in early childhood centres, *Journal of Environmental Psychology*, 54, td. 139-150.

Brussoni, M., Lin, Y., Han, C., Janssen, I., Schuurman, N., Boyes, R., Swanlund, D. a Mâsse, L.C. (2020) A Qualitative Investigation of Unsupervised Outdoor Activities for 10- to 13-Year-Old Children: "I like adventuring but I don't like adventuring without being careful", *Journal of Environmental Psychology*, 70, 101460.

Brussoni, M., Olsen, L.L., Pike, I. a Sleet, D.A. (2012) Risky Play and Children's Safety: Balancing priorities for optimal child development, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, td. 3134-3148.

Bryan, N. (2019) 'Playing With or Like the Girls': Advancing the performance of 'multiple masculinities in Black boys' childhood play' in U.S. early childhood classrooms, *Gender and Education*, 31(3), td. 309-326.

Bryan, N. (2020) Shaking the Bad Boys: Troubling the criminalization of Black boys' childhood play, hegemonic White masculinity and femininity, and the school playground-to-prison pipeline, *Race Ethnicity and Education*, *23*(5), td. 673-692.

Bryan, N. (2021) Remembering Tamir Rice and Other Black Boy Victims: Imagining *Black PlayCrit Literacies* Inside and Outside Urban Literacy Education, *Urban Education*, 56(5), td. 744-771.

Buchanan, M. a Johnson, T.G. (2009) A Second Look at the Play of Young Children with Disabilities, *American Journal of Play*, 2(1), td. 41-59.

Buckingham, D. (2011) *The Material Child: Growing up in consumer culture,* Caergrawnt: Polity Press.

Buckley, G.L., Boone, C.G. a Grove, J.M. (2017) The Greening of Baltimore's Asphalt Schoolyards, *Geographical Review*, 107(3), td. 516-535.

Bucknell Bossen, C. a Kottasz, R. (2020) Uses and Gratifications Sought by Pre-adolescent and Adolescent TikTok Consumers, *Young Consumers*, 21(4), td. 463-478.

Bullough, D., Pugh, C. a Tawil, B. (2018) The Land, yn Brown, F. a Hughes, B. (gol) *Aspects of Playwork, Play and Culture Studies Volume 14*, Maryland: Gwasg Prifysgol America, td. 125-144.

Bundy, A. (2017) *Test of Playfulness (ToP) Manual, Version 4.4*, Prifysgol Talaith Colorado.

Bundy, A., Engelen, L., Wyver, S., Tranter, P., Ragen, J., Bauman, A., Baur, L., Schiller, W., Simpson, J.M., Niehues, A.N., Perry, G., Jessup, G. a Naughton, G. (2017) Sydney Playground Project: A cluster-randomized trial to increase physical activity, play, and social skills, *Journal of School Health*, 87, td. 751-759.

Bundy, A.C., Luckett, T., Naughton, G.A., Tranter, P.J., Wyver, S.R., Ragen, J., Singleton, E. a Spies, G. (2008) Playful Interaction: Occupational therapy for all children on the school playground, *American Journal of Occupational Therapy*, 62, td. 522-527.

Bundy, A.C., Luckett, T., Tranter, P.J., Naughton, G.A., Wyver, S.R., Ragen, J. a Spies, G. (2009) The Risk is that there is "No Risk": A simple, innovative intervention to increase children's activity levels, *International Journal of Early Years Education*, 17(1), td. 33-45.

Bundy, A.C., Shia, S., Qi, L. a Miller, L.J. (2007) How Does Sensory Processing Dysfunction Affect Play?, *American Journal of Occupational Therapy*, 61, td. 201-208.

Bundy, A.C., Wyver, S., Beetham, K.S., Ragen, J., Naughton, G., Tranter, P., Norman, R., Villeneuve, M., Spencer, G., Honey, A., Simpson, J., Baur, L. a Sterman, J. (2015) The Sydney Playground Project – Levelling the Playing Field: A cluster trial of a primary school-based intervention aiming to promote manageable risk-taking in children with disability, *BMC Public Health*, 15(1), 1125.

Burgdorf, J., Kroes, R.A. a Moskal, J.R. (2017) Rough-and-tumble Play Induces Resilience to Stress in Rats, *Neuroreport*, 28(17), td. 1122-1126.

Burghardt, G.M. (2005) *The Genesis of Animal Play: Testing the limits,* Cambridge, MA: Gwasg MIT.

Burghardt, G.M. (2011) Defining and Recognizing Play, yn Pellegrini, A.D. (gol) (2011) *The Oxford Handbook of the Development of Play,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen, td. 10-18.

Burghardt, G.M. (2015) Integrative Approaches to the Biological Study of Play, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) (2015) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 21-39.

Burghardt, G.M. (2019) A Place for Emotions in Behavior Systems Research, *Behavioural Processes*, 166, 103811.

Burghardt, G.M. a Pellis, S.M. (2019) New Directions in Studying the Evolution of Play, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives,* Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 11-29.

Burke, A. (2013) Children's Construction of Identity in Virtual Play Worlds – A classroom perspective, *Language and Literacy*, 15(1), td. 58-73.

Burke, C.J., Euston, D.R. a Pellis, S.M. (2020) What Do You Hear, What Do You Say? Ultrasonic calls as signals during play fighting in rats, *International Journal of Play*, 9(1), td. 92-107.

Burman, E. (2007) *Deconstructing Developmental Psychology*, Llundain: Routledge.

Burman, E. (2011) Deconstructing Neoliberal Childhood: Towards a feminist antipsychological approach, *Childhood*, 19(4) 423-438.

Burman, E. (2013) Desiring Development? Psychoanalytic contributions to antidevelopmental psychology, *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 26(1), td. 56-74.

Burman, E. (2017) *Deconstructing Developmental Psychology*, 3ydd arg, Abingdon: Brunner-Routledge.

Burman, E. (2018) Towards a Posthuman Developmental Psychology of Child Families and Communities, yn Fleer, M. a van Oers, B. (gol) *International Handbook of Early Childhood Education,* Dordrecht, Yr Iseldiroedd: Springer, td. 1599-1620.

Burman, E. (2019) Child as Method: Implications for decolonising educational research, *International Studies in Sociology of Education,* 28(1), td. 4-26.

Burns, N., Watson, N. a Paterson, K. (2013) Risky Bodies in Risky Spaces: Disabled people's pursuit of outdoor leisure, *Disability and Society*, 28(8), td. 1059-1073.

Burns, V. ac Irvine, C. (2011) *"I'd Play All Day and Night if I Could": A report on children's views on their right to play,* ymgynghoriad gan Senedd y Plant ar ran yr International Play Association (Yr Alban).

Burns-Nader, S. a Hernandez-Reif, M. (2016) Facilitating Play for Hospitalized Children through Child Life Services, *Children's Health Care*, 45(1), td. 1-21.

Busey, C.L. a Gainer, J. (2022) Arrested Development: How this we believe utilizes colorblind narratives and racialization to socially construct early adolescent development, *The Urban Review*, 54, td. 85-112.

Butcher, M. (2019) Re-working Encounter: The role of reflexivity in managing difference, *Social and Cultural Geography*, 20(9), td. 1198-1217.

Butera, C. ac Aziz-Zadeh, L. (2022) Mirror Neurons and Social Implications for the Classroom, yn Macrine, S.L. a Fugate, J.M.B. (gol) *Movement Matters: How embodied cognition informs teaching and learning*, Cambridge, MA: Gwasg MIT, td. 261-273.

Butler, A., Teasley, C. a Sánchez-Blanco, C. (2019) A Decolonial, Intersectional Approach to Disrupting Whiteness, Neoliberalism, and Patriarchy in Western Early Childhood Education and Care, yn Trifonas, P.P. (gol) *Handbook of Theory and Research in Cultural Studies and Education,* Cham, Y Swistir: Springer Nature, td. 41-58.

Butler, I. a Drakeford, M. (2013) Children's Rights as a Policy Framework in Wales, yn Williams, J. (gol) *The United Nations Convention on the Rights of the Child in Wales,* Caerdydd: Gwasg Prifysgol Cymru, td. 9-20.

Butler, J. (1990) *Gender Trouble: Feminism and the subversion of identity*, Llundain: Routledge.

Butler, T. (2012) *Happy Museum – What we know now*.

Cabrera, N.J., Karberg, E., Malin, J.L. ac Aldoney, D. (2017) The Magic of Play: Low-income mothers' and fathers' playfulness and children's emotion regulation and vocabulary skills, *Infant Mental Health Journal*, 38(6), td. 757-771.

Cadman, L. (2009) Non-Representational Theory/Non-Representational Geographies, yn Kitchin, R. a Thrift, N. (gol) *International Encyclopaedia of Human Geography*, Amsterdam: Elsevier, td. 456-463.

Caillois, R. (2001 [1961]) *Man, Play and Games*, cyfieithiad Meyer Barash, Chicago, IL: Gwasg Prifysgol Illinois.

Cairney, P. (2019) The UK Government's Imaginative Use of Evidence to Make Policy, *British Politics*, 14, td. 1-22.

Callahan, S. a Nicholas, L. (2019) Dragon Wings and Butterfly Wings: Implicit gender binarism in early childhood, *Gender and Education*, 31(6), td. 705-723.

Camfield, L. a Tafere, Y. (2011) 'Good for children?' Local Understandings versus Universal Prescriptions: Evidence from three Ethiopian communities, yn Biggeri, M., Ballet, J. a Comin, F. (gol) *Children and the Capability Approach: Child Labour, Education and Participation*, Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan, td. 200-221.

Camfield, L., Streuli, N. a Woodhead, M. (2010) Children's Well-being in Developing Countries: A conceptual and methodological review, *European Journal of Development Research*, 22(3), td. 398-416.

Candiracci, S., Conti, R.L., Dabaj, J., Moschonas, D., Hassinger-Das, B. a Donato, J. (2023) *Playful Cities Design Guide: Play for anyone, anywhere*, Llundain: Arup.

Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (2020) *Cynllunio ar gyfer Adferiad Ffyniannus, Cyfartal a Gwyrdd ar ôl Pandemig Cofid 19*, Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Caputo, V. (2020) 'Shaking the Movers': A rights-respecting model for youth participation in the planning of public environments, yn Loebach, J., Little, S., Cox, A. ac Eubanks Owens, P. (gol) *The Routledge Handbook of Designing Public Spaces for Young People: Processes, Practices and Policies for Youth Inclusion*, Llundain: Routledge, td. 331-335.

Carlson, S.M., White, R.E. a Davis-Unger, A. (2014) Evidence for a Relation Between Executive Function and Pretense Representation in Preschool Children, *Cognitive Development*, 29, td. 1-16.

Carlyle, D., Robson, I. a Lhussier, M. (2020) Opening Up the Unfamiliar and Enabling New Pathways for Movement and Becoming: Through, in, and beyond attachment, *Journal of Childhood Studies*, 45(1), td. 1-18.

Carrington, D. (2020) UK Road Travel Falls to 1955 Levels as Covid-19 Lockdown Takes Hold, *The Guardian,* 3 Ebrill.

Carroll, P., Calder-Dawe, O., Witten, K. ac Asiasiga, L. (2019) A Prefigurative Politics of Play in Public Places: Children claim their democratic right to the city through play, *Culture and Space*, 22/3, td. 294-307.

Carroll, P., Witten, K. a Kearns, R. (2017) Children's Everyday Lives in Inner-city Auckland, yn Freeman, C. a Tranter, P. (gol) *Risk, Protection, Provision and Policy, Geographies of Children and Young People*, cyf. 12, Singapore: Springer, td. 199-222.

Carroll, P., Witten, K., Kearns, R. a Donovan, P. (2015) Kids in the City: Children's use and experiences of urban neighbourhoods in Auckland, New Zealand, *Journal of Urban Design*, 20(4), td. 417-436.

Carter, C. a Nutbrown, C. (2016) A Pedagogy of Friendship: Young children's friendships and how schools can support them, *International Journal of Early Years Education*, 24(4), td. 395-413.

Carter, M., Moore, K., Mavoa, J., Horst, H. a Gaspard, L. (2020) Situating the Appeal of Fortnite Within Children's Changing Play Cultures, *Games and Culture*, 15(4), td. 453-471.

Cartmel, J. a Worch, R. (gol) (2021) *Playwork Practice at the Margins: Research perspectives from diverse settings*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Carver, A. (2017) Parental Perceptions of Risk and Children's Physical Activity, yn Freeman, C., Tranter, P. a Skelton, T. (gol) *Risk, Protection, Provision and Policy. Geographies of Children and Young People,* cyf. 12, Singapore: Springer, td. 241-260.

Carver, A., Watson, B., Shaw, B. a Hillman, M. (2013) A Comparison Study of Children's Independent Mobility in England and Australia, *Children's Geographies*, *11*(4), td. 461-475.

Case, S. a Haines, K. (2021) Abolishing Youth Justice Systems: Children first, offenders nowhere, *Youth Justice*, 21(1), td. 3-17.

Casey, B.J., Heller, A.S., Gee, D.G. a Cohen, A.O. (2019) Development of the Emotional Brain, *Neuroscience Letters*, 693, td. 29-34.

Casey, T. a Harbottle, H. (2018) *Free to Play: A guide to creating accessible and inclusive public play spaces*, Caeredin: Inspiring Scotland, Play Scotland ac Ymddiriedolaeth Nancy Ovens.

Casey, T. a McKendrick, J.H. (2022) Playing Through Crisis: Lessons from COVID-19 on play as a fundamental right of the child, *The International Journal of Human Rights*, td. 1-20.

Catmur, C. (2013) Sensorimotor Learning and the Ontogeny of the Mirror Neuron System, *Neuroscience Letters*, 540, td. 21-27.

Cavanaugh, J.R. (2018) Performativity, *Oxford Bibliographies: Anthropology.*

Cave, V. (2010) Planning for Young Children and Families in Museums, yn Abery, N. (gol) *The New Museum Community. Audiences, Challenges, Benefits: A Collection of Essays*, Caeredin: MuseumsEtc.

Center on the Developing Child (2018) *What Are ACEs?*, Cambridge, MA: Prifysgol Harvard.

Chanmugam, A. (2017) Children and Young People in Domestic Violence Shelters, yn Freeman, C., Tranter, P. a Skelton, T. (gol) *Risk, Protection, Provision and Policy. Geographies of Children and Young People,* cyf. 12, Singapore: Springer, td. 19-43.

Chapleau, S. (2004) A Theory without a Centre: Developing childist criticism, yn Keenan, C. a Shine, M. (gol) *Thompson Studies in Children's Literature, 1500-2000*, Dulyn, Iwerddon: Four Courts, td. 130-137.

Chapleau, S. (2005) Children's Literature, Issues of Definition: The "why?" and "why not?" of criticism, *L'Esprit Créateur*, 45(4), td. 10-19.

Chapman, A. (2022) *Exposed: The collapse of green space provision in England and Wales*, New Economics Foundation, 3 Mai.

Charles, C. a Louv, R. (2009) Children's Nature Deficit Disorder: What we know – and don't know, *Children and Nature Network,* Medi.

Charles, C. a Louv, R. (2020) Wild Hope: The transformative power of children engaging with nature, yn Cutter-Mackenzie-Knowles, A., Malone, K. a Barrat Hacking, E. (gol) *Research Handbook on Childhoodnature: Assemblages of childhood and nature research,* Singapore: Springer, td. 395-415.

Chatterjee, S. (2006) *Children's Friendship with Place: An exploration of environmental child friendliness of children's environments in cities*, thesis Doethuriaeth, Prifysgol Talaith Gogledd Carolina.

Chatterjee, S. (2017) *Access to Play for Children in Situations of Crisis: Synthesis of research in six countries*, International Play Association.

Chatterjee, S. (2018) Children's Coping, Adaptation and Resilience through Play in Situations of Crisis, *Children, Youth and Environments*, 28(2), td. 119-145.

Chaudron, S., Di Gioia, R., Gemo, M., Holloway, D., Marsh, J., Mascheroni, G., Peter, J. a Yamada-Rice, D. (2017) *Kaleidoscope on the Internet of Toys: Safety, security, privacy and societal insights*, EUR 28397 EN, Lwcsembwrg: Swyddfa Cyhoeddiadau'r Undeb Ewropeaidd.

Chaudron, S., Di Gioia, R. a Gemo, M. (2018a) *Young Children and Digital Technology: A qualitative study across Europe*, EUR 29070.

Chaudron, S., Marsh, J., Donoso Navarette, V., Ribbens, W., Mascheroni, G., Smahel, D., Cernikova, M., Dreier, M., Korkeamäki, R-L., Livingstone, S., Ottovordemgentschenfelde, S., Plowman, L., Fletcher-Watson, B., Richardson, J., Shlyapnikov, V. a Soldatova, G. (2018b) Rules of Engagement: Family rules on young children's access to and use of technologies, yn Danby, S., Fleer, M., Davidson, C. a Hatzigianni, M. (gol) *Digital Childhoods: International perspectives on early childhood education and development*, cyf. 22, Singapore: Springer, td. 131-145.

Chaudry, M. a Dissanayake, C. (2015) Pretend Play in Children with Autism Spectrum Disorders: A review of the literature, yn Douglas, S. a Stirling, L. (gol) *Children's Play, Pretense, and Story: Studies in culture, context, and autism spectrum disorder*, Efrog Newydd, NY: Routledge, td. 31-50.

Chawla, L. (1992) Childhood Place Attachments, yn Altman, I. a Lowe, S.M. (gol) *Place Attachment*, Boston, MA: Springer, td. 63-86.

Chawla, L. (2001) Evaluating Children's Participation: Seeking areas of consensus, *PLA Notes*, (42), td. 9-13.

Chawla, L. (2002) *Growing up in an Urbanising World*, Llundain: Earthscan.

Chawla, L. (2006) Learning to Love the Natural World Enough to Protect it, *Barn*, 2, td. 57-58.

Chawla, L. (2015) Benefits of Nature Contact for Children, *Journal of Planning Literature*, 30(4), td. 433-452.

Chawla, L., Keena, K., Pevec, I. a Stanley, E. (2014) Green Schoolyards as Havens from Stress and Resources for Resilience in Childhood and Adolescence, *Health and Place,* 28, td. 1-13.

Chazan, S.E. (2012) The Children's Developmental Play Instrument (CDPI): A validity study, *International Journal of Play*, 1(3), td. 297-310.

Cheney, K. (2019) Decolonizing Childhood Studies: Overcoming patriarchy and prejudice in child-related research and practice, yn Spyrou, S., Rosen, R. a Cook, D.T. (gol) *Reimagining Childhood Studies,* Llundain: Bloomsbury, td. 92-104.

Child Poverty Action Group (CPAG) (2021) Child Poverty Facts and Figures, Mawrth.

Child Poverty Action Group (CPAG) (2024) Child Poverty Facts and Figures, Ionawr.

Childism Institute (2021) *Childism, an Introduction,* Camden, NJ: Prifysgol Rutgers Camden.

Childism Institute (2022) *About*.

Children's Neighbourhoods Scotland (2018) *Using the Capabilities Approach with children and young people,* Glasgow: CNS.

Children's Rights Alliance for England (2015) *UK Implementation of the Convention on the Rights of the Child: Civil society alternative report to the committee on the rights of the child, England*, Llundain: CRAE.

CHILDWISE (2017) *Monitor Report 2017: Children's media use and purchasing*, CHILDWISE.

CHILDWISE (2020) *Monitor Report 2020*, CHILDWISE.

Chilton, T. (2018) Adventure Playgrounds: A brief history, yn Brown, F. a Hughes, B. (gol) *Aspects of Playwork, Play and Culture Studies Volume 14*, Maryland: Gwasg Prifysgol America, td. 157-178.

Cho, E. Y-N. a Yu, F-Y. (2020) A Review of Measurement Tools for Child Wellbeing, *Children and Youth Services Review*, 119, 105576.

Cho, S., Crenshaw, K.W. a McCall, L. (2013) Toward a Field of Intersectionality Studies: Theory, applications, and praxis, *Signs*, 38(4), td. 785-810.

Choudhury, S. a Ferranti, N. (2018) The Science of the Adolescent Brain and its Cultural Implications, yn Gheaus, A., Calder, G. a De Wispelaere, J. (gol) *The Routledge Handbook of the Philosophy of Childhood and Children*, Llundain: Routledge.

Choudhury, S. a Slaby, J. (2012) Introduction: Critical neuroscience – between lifeworld and laboratory, yn Choudhury, S. a Slaby, J. (gol) *Critical Neuroscience: A handbook of the social and cultural contexts of neuroscience,* Chichester: Wiley-Blackwell, td. 1-26.

Christensen, P. a James, A. (gol) (2017) *Research with Children: Perspectives and practices*, 3ydd arg, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Christensen, P. a Mikkelsen, M.R. (2013) 'There is Nothing Here for Us...!' How girls create meaningful places of their own through movement, *Children and Society*, 27(3), td. 197-207.

Christian, H., Mitrou, F., Cunneen, R. a Zubrick, S.R. (2020) Pets Are Associated with Fewer Peer Problems and Emotional Symptoms, and Better Prosocial Behavior: Findings from the Longitudinal Study of Australian Children, *The Journal of Pediatrics*, 220, td. 200-206.

Christie, N., Kimberlee, R., Towner, E., Rodgers, S., Ward, H., Sleney, J. a Lyons, R. (2011) Children Aged 9-14 Living in Disadvantaged Areas in England: Opportunities and barriers for cycling, *Journal of Transport Geography*, *19*(4), td. 943-949.

Chu, J. a Schulz, L. (2020) Exploratory Play, Rational Action, and Efficient Search, *PsyArXiv*, rhagargraffiad.

Chung, E., Cromby, J., Papadopoulos, D. a Tufarelli, C. (2016) Social Epigenetics: A science of social science?, *The Sociological Review*, 64(1 atod.), td. 168-185.

Clark, C. ac Uzzell, D. (2006) The Socio-Environmental Affordances of Adolescents' Environments, yn Spencer, C. a Blades, M. (gol) *Children and their Environments*, Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 176-195.

Clark, C.D. (2018) *Play, Neuroscience and Biobehavioral Psychology,* Casgliad Cyfeiriadau Elsevier.

Clark, E. a Dumas, A. (2020) Children's Active Outdoor Play: 'Good' mothering and the organisation of children's free time, *Sociology of Health and Illness*, 42(6), td. 1229-1242.

Clarke, R. (2022) *School Streets: Putting Children and the Planet First. A Political Economy Analysis of the Rise of School Streets in Europe and Around the World*, Child Health Initiative.

Cleland, V., Timperio, A., Salmon, J., Hume, C., Baur, L.A. a Crawford, D. (2010) Predictors of Time Spent Outdoors among Children: 5-year longitudinal findings, *Journal of Epidemiology and Community Health,* 64, td. 400-406.

Clement, S. a Waitt, G. (2018) Pram Mobilities: Affordances and atmospheres that assemble childhood and motherhood on-the-move, *Children's Geographies*, 16(3), td. 252-265.

Coates, G.J. (2013) The Sustainable Urban District of Vauban in Freiburg, Germany, *International Journal of Design and Nature and Ecodynamics*, 8(4), td. 265-286.

Cobb, L.K., Appel, L.J., Franco, M., Jones-Smith, J.C., Nur, A. ac Anderson, C.A. (2015) The Relationship of the Local Food Environment with Obesity: A systematic review of methods, study quality, and results, *Obesity*, *23*(7), td. 1331-1344.

Coelho, L., Torres, N., Fernandes, C. a Santos, A.J. (2017) Quality of Play, Social Acceptance and Reciprocal Friendship in Preschool Children, *European Early Childhood Education Research Journal*, 25(6), td. 812-823.

Coffey, J. (2020) Assembling Wellbeing: Bodies, affects and the 'conditions of possibility' for wellbeing, *Journal of Youth Studies,* 25(1), td. 67-83.

Coffey, J.K., Warren, M.T. a Gottfried, A.W. (2015) Does Infant Happiness Forecast Adult Life Satisfaction? Examining subjective well-being in the first quarter century of life, *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 16(6), td. 1401-1421.

Cohen, D. (2019) *The Development of Play,* 4ydd arg, Llundain: Routledge.

Cohen, E. a Bamberger, E. (2021) 'Stranger-danger' – Israeli children playing with the concept of 'Corona' and its' impact during the COVID-19 pandemic, *International Journal of Play*, 10(4), td. 420-436.

Cohen, E. a Gadassi, R. (2018) The Function of Play for Coping and Therapy with Children Exposed to Disasters and Political Violence, *Current Psychiatry Reports*, 20(5), 31.

Cohen, E., Chazan, S., Lerner, M. a Maimon, E. (2010) Posttraumatic Play in Young Children Exposed to Terrorism: An empirical study, *Infant Mental Health Journal*, *31*(2), td. 159-181.

Cohen, E., Pat-Horenczyk, R. a Haar-Shamir, D. (2014) Making Room for Play: An innovative intervention for toddlers and families under rocket fire, *Clinical Social Work Journal*, 42(4), td. 336-345.

Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant (2020) *State of Child Health*, Llundain: RCPCH.

Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant (2023) *Child Health Inequalities and Climate Change in the UK – Position Statement*, Llundain: RCPCH.

Coleman, V. (2021) *Digital Divide in UK Education During COVID-19 Pandemic: Literature review*, Cambridge Assessment Research Report, Caergrawnt: Cambridge Assessment.

Colle, L. a Del Giudice, M. (2011) Patterns of Attachment and Emotional Competence in Middle Childhood, *Social Development,* 20(1), td. 51-72.

Collishaw, S. (2015) Annual Research Review: Secular trends in child and adolescent mental health, *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* 56(3), td. 370-393.

Colliver, Y., Harrison, L.J., Brown, J.E. a Humburg, P. (2022) Free Play Predicts Self-Regulation Years Later: Longitudinal evidence from a large Australian sample of toddlers and preschoolers, *Early Childhood Research Quarterly*, 59, td. 148-161.

Colvert, A. (2021) *The Kaleidoscope of Play in a Digital World: A literature review*, Llundain: Digital Futures Commission a'r 5Rights Foundation.

Comisiynwyr Plant Teyrnas Unedig Prydain Fawr a Gogledd Iwerddon (2020) *Adroddiad Comisiynwyr Plant Teyrnas Unedig Prydain Fawr a Gogledd Iwerddon i Bwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.*

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2017) *Llesiant yng Nghymru: cynllunio heddiw ar gyfer gwell yfory. Dysgu o Asesiadau Llesiant 2017*, Caerdydd: Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol.

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2020) *Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol, 2020,* Caerdydd: Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol.

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2021) *Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, Adroddiad Blynyddol 2020-2021,* Caerdydd: Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol.

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru a Chomisiynydd Plant Cymru (2018) *Y Ffordd Gywir: Dyfodol addas i blant yng Nghymru.*

Comisiynydd Plant Cymru (2016) *Beth Nesa? What Next? Y canfyddiadau*, Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru.

Comisiynydd Plant Cymru (2018) *Adroddiad Sbotolau Erthygl 31,* Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru.

Comisiynydd Plant Cymru (2020) *Coronafeirws a Fi*, Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru.

Comisiynydd Plant Lloegr (2020) *Childhood in the Time of Covid*.

Comisiynydd Plant Lloegr (2021) *The Big Ask – The Big Answer.*

Conn, C. (2015) 'Sensory Highs', 'Vivid Rememberings' and 'Interactive Stimming': Children's play cultures and experiences of friendship in autistic autobiographies, *Disability and Society*, 30(8), td. 1192-1206.

Conway, M. (2014) Tango Swings, yn Brown, F. (gol) (2014) *Play and Playwork: 101 stories of children playing*, Maidenhead, Berkshire: Gwasg y Brifysgol Agored, td. 32.

Cook, D.T. (2013) Commercialisation of Play and the Toy Industry, yn Brooker, L. a Woodhead, M. (gol) *The Right to Play*, Y Brifysgol Agored gyda chefnogaeth Sefydliad Bernard van Leer, td. 42-43.

Cook, D.T. (2016) Disrupting Play: A cautionary note, *Childhood,* 23(1), td. 3-6.

Cook, D.T. (2019) Panaceas of Play: Stepping past the creative child, yn Spyrou, S., Rosen, R. a Cook, D.T. (gol) *Reimagining Childhood Studies,* Llundain: Bloomsbury, td. 123-136.

Corkery, L. a Bishop, K. (2020) The Power of Process: Shaping our public domains with young people, yn Loebach, J., Little, S., Cox, A. ac Eubanks Owens, P. (gol) *The Routledge Handbook of Designing Public Spaces for Young People: Processes, Practices and Policies for Youth Inclusion*, Llundain: Routledge, td. 150-165.

Cornett, N. a Bratton, S.C. (2015) A Golden Intervention: 50 years of research on filial therapy, *International Journal of Play Therapy*, 24(3), td. 119-133.

Corris, A. a Chemero, A. (2022) Embodiment and Enactivism, yn Young, B.D. a Jennings, C.D. (gol) *Mind, Cognition, and Neuroscience: A philosophical introduction*, Llundain: Routledge, td. 414-428.

Corsaro, W.A. (2012) Interpretive Reproduction in Children's Play, *American Journal of Play,* 4(4), td. 488-504.

Corsaro, W.A. (2020) Big Ideas from Little People: What research with children contributes to social psychology, *Social Psychology Quarterly*, 83(1), td. 5-25.

Cosbey, J., Johnston, S.S., Dunn, M.L. a Bauman, M. (2012) Playground Behaviors of Children with and without Sensory Processing Disorders, *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 32(2), td. 39-47.

Cottis, T. (2017) 'You Can Take It With You': Transitions and transitional objects in psychotherapy with children who have learning disabilities, *British Journal of Psychotherapy*, 33(1), td. 17-30.

Cowan, K. (2020) *A Panorama of Play: A literature review,* Digital Futures Commission, Llundain: 5Rights Foundation.

Cowan, K., Potter, J., Olusoga, Y., Bannister, C., Bishop, J.C., Cannon, M. a Signorelli, V. (2021) Children's Digital Play during the COVID-19 Pandemic: Insights from the Play Observatory, *Journal of E-Learning and Knowledge Society*, 17(3), td. 8-17.

Cowie, H. a Myers, C-A. (2020) The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health and Well-being of Children and Young People, *Children and Society*, 35, td. 62-74.

Cowman, K. (2017) Play Streets: Women, children and the problem of urban traffic, 1930-1970, *Social History*, 42(2), td. 233-256.

Coyne, I. a Carter, B. (gol) (2018) *Being Participatory: Researching with children and young people, co-constructing knowledge using creative techniques,* Singapore: Springer.

Cranwell, K. (2007) Adventure Playgrounds and the Community in London (1948-70), yn Russell, W., Handscomb, B. a Fitzpatrick, J. (gol) *Playwork Voices: In celebration of Bob Hughes and Gordon Sturrock*, Llundain: Canolfan Llundain ar gyfer Addysg a Hyfforddiant Gwaith Chwarae, td. 62-73.

Crawford, S.B., Bennetts, S.K., Hackworth, N.J., Green, J., Graesser, H., Cooklin, A.R., Matthews, J., Strazdins, L., Zubrick, S.R., D'Esposito, F. a Nicholson, J.M. (2017) Worries, 'Weirdos', Neighborhoods and Knowing People: A qualitative study with children and parents regarding children's independent mobility, *Health and Place*, 45, td. 131-139.

Creasy, R. a Corby, F. (2019) *Taming Childhood: A critical perspective on policy, practice and parenting,* Palgrave Macmillan.

Create Streets Foundation (2021) *No Place Left Behind*, The Commission into Prosperity and Community Placemaking.

Crenshaw, K.W., Ocen, P. a Nanda, J. (2014) *Black Girls Matter: Pushed out, overpoliced and underprotected,* Efrog Newydd, NY: African American Policy Forum a'r Center for Intersectionality and Social Policy Studies.

Cresswell, T. (2012) Nonrepresentational Theory and Me: Notes of an interested sceptic, *Environment and Planning D,* 30, td. 96-105.

Creu Lleoedd Cymru (2020) *Canllaw i Greu Lleoedd,* Caerdydd: Comisiwn Dylunio Cymru.

Croke, R., Dale, H., Dunhill, A., Roberts, A., Unnithan, M. a Williams, J. (2021) Integrating Sustainable Development and Children's Rights: A case study on Wales, *Social Sciences,* 10, 100.

Cromwell, H.C. a Lowe, L.J. (2022) The Human Affectome Project: A dedication to Jaak Panksepp, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 138, 104693.

Cronin-de-Chavez, A., Islam, S. a McEachan, R.R.C. (2019) Not a Level Playing Field: A qualitative study exploring structural, community and individual determinants of greenspace use amongst low-income multi-ethnic families, *Health and Place*, 56, td. 118-126.

Crowley, A. (2020) Future Development and the Need for Sustainable Affordable Social Housing: How do we get from here to there?, *Environmental Law Review*, 22(1), td. 3-6.

Cuevas-Parra, P. a Tisdall, E.K.M. (2019) Child-Led Research: Questioning knowledge, *Social Sciences,* 8(2), td. 44-59.

Cullen, F. a Johnston, C. (2018) Playwork Goes to School: Professional (mis)recognition and playwork practice in primary school, *Pedagogy, Culture and Society*, 26(3), td. 467-484.

Cummings, D. (2013) *Some Thoughts on Education and Political Priorities*.

Cunningham, C.J. a Jones, M.A. (1999) The Playground: A confession of failure?, *Built Environment*, 25(1), td. 11-17.

Cunningham, H. (2006) *The Invention of Childhood,* Llundain: BBC Books.

Curran, T. a Runswick-Cole, K. (2014) Disabled Children's Childhood Studies: A distinct approach?, *Disability and Society*, 29:10, td. 1617-1630.

Curti, G. a Moreno, C. (2010) Institutional borders, revolutionary imaginings and the becoming-adult of the child, *Children's Geographies*, 8(4), td. 413-427.

Curti, G.H., Aitken, S.C. a Bosco, F.J. (2016) A Doubly Articulated Cartography of Children and Media as Affective Networks-at-play, *Children's Geographies*, 14(2), td. 175-189.

Cutter-Mackenzie-Knowles, A., Malone, K. a Barrat Hacking, E. (2020) Childhood: An assemblage adventure, yn Cutter-Mackenzie-Knowles, A., Malone, K. a Barrat Hacking, E. (gol) *Research Handbook on Childhoodnature: Assemblages of childhood and nature research,* Singapore: Springer, td. 1-16.

Cyd-bwyllgor ar y Bil Drafft Diogelwch Ar-lein (2021) *Bil Drafft Diogelwch Ar-lein,* Rhagfyr, Senedd y DU.

Cyfoeth Naturiol Cymru (2022) *Plant! Coeden ar gyfer pob plentyn sy'n cael ei eni neu ei fabwysiadu*, 2 Medi.

Cyngor Bwrdeistref Hackney, Llundain (2022a) *Play Streets,* 23 Mai.

Cyngor Bwrdeistref Hackney, Llundain (2022b) *Parklets*.

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful (2019) *Play Sufficiency Assessment,* Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful.

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam (2013) *Risk Management Policy for Play Services*.

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam (2022) *Asesiad Digonolrwydd Chwarae 2022*, Wrecsam: Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam.

Cyngor Dinas Dulyn (2022) *Everywhere, Any Day, You Can Play! Dublin City Play Strategy 2022-2027*, Dulyn: Cyngor Dinas Dulyn.

Cymdeithas Chwarae Dwyrain Lothian a Can Do (2022) *Play Can Funding application.*

Cymdeithas Chwarae Hackney (2017) *Hackney Play Streets Progress Report 2017,* Llundain: Cymdeithas Chwarae Hackney.

Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (2015) *Localism 2016-2021: A plan for public services in Wales,* Caerdydd: CLlLC.

Cymdeithas Seiciatrig America (APA) (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fifth edition,* Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Cymdeithas y Diwydiannau Chwarae (API) (2022) *Equal Play: Every child's right to every day play,* API.

Cymdeithas y Plant (2020) *The Impact of COVID-19 on Children and Young People*.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2000a) *Children and Young People: A framework for partnership,* Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2000b) *State of Play 2000,* Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2004) *Y Cofnod Swyddogol, Dydd Mercher 14 Ionawr,* Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2011) *Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011*, Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2019) *Gweithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc,* Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Cynulliad Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig (2020) *Right of Everyone to the Enjoyment of the Highest Attainable Standard of Physical and Mental Health: Report of the Special Rapporteur on the Right of Everyone to the Enjoyment of the Highest Attainable Standard of Physical and Mental Health*.

Chwarae Cymru (d.d.) *Conwy – Gwreiddio hawliau plant.*

Chwarae Cymru (2000) *Chwarae dros Gymru,* 3, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Chwarae Cymru (2008) Cyfranogaeth: cyfweliad gyda Roger Hart, *Chwarae dros Gymru*, 24.

Chwarae Cymru (2020a) *Gweithlu chwarae-gyfeillgar i Gymru: Cynllun datblygu gweithlu Chwarae Cymru 2020,* Caerdydd: Chwarae Cymru.

Chwarae Cymru (2020b) *Meddwl am rannau rhydd mewn ysgolion*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Chwarae Cymru (2021a) *Chwarae dros Gymru,* 58, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Chwarae Cymru (2021b) *Datblygu a rheoli prosiect gwaith chwarae – Canllawiau gwaith chwarae, cyfrol 3,* Caerdydd: Chwarae Cymru.

Chwarae Cymru (2021c) Chwarae yn ystod y Cyfnod Clo, *Chwarae dros Gymru,* 56, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Dadvand, P., Sunyer, J., Alvarez-Pedrerol, M., Dalmau-Bueno, A., Esnaola, M., Gascon, M., De Castro Pascual, M., Basagaña, X., Morgan, I.G. a Nieuwenhuijsen, M.J. (2017) Green Spaces and Spectacles Use in Schoolchildren in Barcelona, *Environmental Research*, 152, td. 256-262.

Dahlbeck, J. (2012) On Childhood and the Logic of Difference: Some empirical examples, *Childhood,* 26, td. 4-13.

Dahlberg, G. a Moss, P. (2005) *Ethics and Politics in Early Childhood Education,* Llundain: Routledge.

Dale, H. a Roberts, A. (2018) *Little Voices Shouting Out Final Report*, Prifysgol Abertawe a Phrifysgol Bangor.

Dall, A. (2014) Baltic Street: A child's community in adult society, *Journal of Playwork Practice*, 1(2), td. 191-204.

Dallimore, D. (2019) '*Rwy'n dysgu pethau newydd ac yn dringo coed' Yr hyn sydd gan blant i'w ddweud am chwarae yng Nghymru*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Dallimore, D. (2023) *Yr hyn mae plant yn ei ddweud am chwarae yng Nghymru: 2022*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Damasio, A.R. (2018) *The Strange Order of Things: Life, feeling, and the making of cultures,* Efrog Newydd, NY: Pantheon Books.

Damasio, A.R. (2021) *Feeling and Knowing: Making minds conscious,* Llundain: Robinson.

Dancy, T.E., III. (2014) The Adultification of Black Boys: What educational settings can learn from Trayvon Martin, yn Fasching-Varner, K. a Reynolds, R. (gol) *Trayvon Martin, Race, and American Justice*, Efrog Newydd, NY: Springer, td. 49-55.

Danenberg, R., Doumpa, V. a Karssenberg, H. (gol) (2018) *The City at Eye Level for Kids,* Amsterdam: Stippo.

Dankiw, K.A., Tsiros, M.D., Baldock, K.L. a Kumar, S. (2020) The Impacts of Unstructured Nature Play on Health in Early Childhood Development: A systematic review, *PLoS ONE,* 15(2), e0229006.

Dauch, C., Imwalle, M., Ocasio, B. a Metz, A.E. (2018) The Influence of the Number of Toys in the Environment on Toddlers' Play, *Infant Behavior and Development*, 50, td.78-87.

Dauda, C. (2013) Providential Understandings of Childhood and Public Policy: The politics of generation, future adulthood and moral regulation of sexuality in liberal democracies, *Sexuality and Culture*, 17, td. 275-304.

Davide-Rivera, J. (2012) *Twirling Naked in the Streets – and No One Noticed: Growing up with undiagnosed autism*, David and Goliath Publishing.

Davies, S. (2019) *Time to Solve Childhood Obesity: An independent report by the Chief Medical Officer*, Llundain: Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Davis, A. (2020) School Street Closures and Traffic Displacement: A literature review and semi-structured interviews, Caeredin: Sefydliad Ymchwil Trafnidiaeth, Prifysgol Napier Caeredin.

Davis, E.S., Babel, K.H., Davis, A.P., O'Bryan, T. a Ritz, J. (2022) The Use of Aggressive Toys in Schools: Insights and experiences of school-based play therapists, *International Journal of Play Therapy*, 31(3), td. 184-195.

Davis, J., Tisdall, E.K.M. a Prout, A. (2006) *Children, Young People and Social Inclusion: Participation for what?*, Llundain: Policy Press.

Davis, L. (2008) *Policy Briefing 4, Play in Prisons: Doing it justice*, Llundain: Play England.

Davy, A. (2007) Playwork: Art, science, political movement of religion, yn Russell, W., Hanscomb, B. a Fitzpatrick, J. (gol) *Playwork Voices*, Llundain: Canolfan Llundain ar gyfer Addysg a Hyfforddiant Gwaith Chwarae, td. 41-46.

Day Nurseries UK (2022) *Early Years: Facts and stats,* 30 Mai.

Day, J. (2023) The Intensification of Parenting and Generational Fracturing of Spontaneous Physical Activity from Childhood Play in the United Kingdom, *Sociology of Health and Illness.*

De Castro, L.R. (2020) Why Global? Children and childhood from a decolonial perspective, *Childhood,* 27(1), td. 48-62.

De Certeau, M. (1988) *The Practice of Everyday Life*, Berkeley, CA: Gwasg Prifysgol Califfornia.

De Graeve, K. (2015) Children's Rights from a Gender Studies Perspective: Gender, intersectionality and ethics of care, yn Vandenhole, W., Desmet, E., Reynaert, D., Vlieghe, K. a Lembrechts, S. (gol) *Routledge International Handbook of Children's Rights Studies*, Llundain: Routledge, td. 163-179.

De Lisi, R. (2015) Piaget's Sympathetic but Unromantic Account of Children's Play, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) (2015) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 227-237.

De Rossi, P. (2020) Can Active Play Encourage Physical Literacy in Children and Young People?, yn Khan, M., Bell, S. a Wood, J. (gol) *Place, Pedagogy and Play: Participation, design and research with children,* Llundain: Routledge, td. 77-90.

De St Croix, T., McGimpsey, I. ac Owens, J. (2020) Feeding Young People to the Social Investment Machine: The financialisation of public services, *Critical Social Policy*, 40(3), td. 450-470.

Deakin, J., Fox, C. a Matos, R. (2022) Labelled as 'Risky' in an Era of Control: How young people experience and respond to the stigma of criminalized identities, *European Journal of Criminology*, 19(4), td. 653-673.

Deery, J. (2004) Reality TV as Advertainment, *Popular Communication*, 2(1), td. 1-20.

Deichmann, U. (2020) The Social Construction of the Social Epigenome and the Larger Biological Context, *Epigenetics Chromatin*, 13(1), 37.

Dekavalla, M. (2022) Understanding Online Safety Through Metaphors: UK policymakers and industry discourses about the Internet, *Television and New Media*, 23(8), td. 855-873.

Dekker, H-J. (2022) Between Protest and Counter-Expertise: User knowledge, activism, and the making of urban cycling networks in the Netherlands since the 1970s, *NTM Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin,* 30, td. 281-309.

Del Giudice, M. (2015) Attachment in Middle Childhood: An evolutionary-developmental perspective, *New Directions for Child and Adolescent Development*, 148, td. 15-30.

Deleuze, G. a Guattari, F. (1987) *A Thousand Plateaus*, Llundain: Continuum.

Delisle Nyström, C., Barnes, J.D., Blanchette, S., Faulkner, G., Leduc, G., Riazi, N.A., Tremblay, M.S., Trudeau, F. a Larouche, R. (2019) Relationships between Area-Level Socioeconomic Status and Urbanization with Active Transportation, Independent Mobility, Outdoor Time, and Physical Activity among Canadian Children, *BMC Public Health*, *19*, td. 1-12.

Dellapiazza, F., Michelon, C., Vernhet, C., Muratori, F., Blanc, N., Picot, M-C. a Baghdadli, A. (2021) Sensory Processing Related to Attention in Children with ASD, ADHD, or Typical Development: Results from the ELENA cohort, *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30, td. 283-291.

Delorme, M. (2018) Hysterical about Playwork, yn Brown, F. a Hughes, B. (gol) *Aspects of Playwork, Play and Culture Studies Volume 14*, Maryland: Gwasg Prifysgol America, td. 179-191.

DemocracyCo (2018) *Better Suburbs Play Spaces Forum Community Report - Transport Canberra and City Services,* Adelaide: DemocracyCo.

Dendup, T., Astell-Burt, T. a Feng, X. (2019) Residential Self-selection, Perceived Built Environment and Type 2 Diabetes Incidence: A longitudinal analysis of 36,224 middle to older age adults, *Health and Place*, 58*,* 102154.

Densley, J., Deuchar, R. a Harding, S. (2020) An Introduction to Gangs and Serious Youth Violence in the United Kingdom, *Youth Justice*, 20(1-2), td. 3-10.

Derr, V. (2015) Parks for Teens: 10 features teens want to see, *Child in the City,* 2 Rhagfyr.

Derr, V. a Lance, K. (2012) Biophilic Boulder: Children's environments that foster connections to nature, *Children, Youth and Environments*, 22(2), td. 112-143.

Derr, V. a Tarantini, E. (2016) "Because We are All People": Outcomes and reflections from young people's participation in the planning and design of child-friendly public spaces, *Local Environment*, 21(12), td. 1534-1556.

Derr, V., Chawla, L. a van Vliet, W. (2017) Children as Natural Change Agents: Child friendly cities as resilient cities, yn Bishop, K. a Corkery, L. (gol) *Designing Cities with Children and Young People: Beyond playgrounds and skate parks*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 24-35.

Derry, C. (2021) *Chwarae, amgueddfeydd a sefydliadau diwylliannol*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

D'Haese, S., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B. a Cardon, G. (2015) Organizing "Play Streets" During School Vacations Can Increase Physical Activity and Decrease Sedentary Time in Children, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 14.

Dhingra, S., Fry, E., Hale, S. a Jia, N. (2022) *The Big Brexit: An assessment of the scale of change to come from Brexit*, The Resolution Foundation.

di Domenico, S.I. a Ryan, R.M. (2017) The Emerging Neuroscience of Intrinsic Motivation: A new frontier in self-determination research, *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 145.

Dias, J. a Whitaker, R. (2013) Black Mothers' Perceptions about Urban Neighborhood Safety and Outdoor Play for their Preadolescent Daughters, *Journal of Health Care for the Poor and Underserved,* 24, td. 206-219.

Diaz-Diaz, C. (2022) Against the Self-regulated Child: Early childhood pedagogies in neoliberal times, *Global Studies of Childhood*, td. 1-12.

Dickerson, M. (2017) Researching Children's Play and Contemporary Art, yn Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (gol) *Practice-based Research in Children's Play*, Bryste: Policy Press, td. 91-107.

Dickerson, M. a Derry, C. (2021) Museums Becoming Different: Experiments in letting play occupy the museum, yn Russell, W., Derry, C., Fitzpatrick, J. a Handscomb, B. (gol) *Stuff and Nonsense*, Redruth, Cernyw: Maes Chwarae Antur Gwealan Tops, td. 155-174.

Dickinson, E. (2013) The Misdiagnosis: Rethinking "Nature-deficit Disorder", *Environmental Communication*, 7(3), td. 315-335.

Digital Futures Commission (2020) *About*.

Dijkstra, L., Florczyk, A.J., Freire, S., Kemper, T., Melchiorri, M., Pesaresi, M. a Schiavina, M. (2021) Applying the Degree of Urbanisation to the Globe: A new harmonised definition reveals a different picture of global urbanisation, *Journal of Urban Economics*, 125, 103312.

Dinella, L.M. a Weisgram, E.S. (2018) Gender-typing of Children's Toys: Causes, consequences, and correlates, *Sex Roles*, 79(5), td. 253-259.

Doak, L. (2020) Realising the 'Right to Play' in the Special School Playground, *International Journal of Play*, 9(4), td. 414-438.

Dockett, S., Main, S. a Kelly, L. (2011) Consulting Young Children: Experiences from a museum, *Visitor Studies*, 14(1), td. 13-33.

Dodd, H.F. a Lester, K.J. (2021) Adventurous Play as a Mechanism for Reducing Risk for Childhood Anxiety: A conceptual model, *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24, td. 164-181.

Dodd, H.F., FitzGibbon, L., Watson, B.E. a Nesbit, R.J. (2021a) 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, 4334.

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 and Human Development*, 14, td. 1-9.

Dodd, H.F., Nesbit, R.J. a Maratchi, L.R. (2021b) Development and evaluation of a new measure of children's play: the Children's Play Scale (CPS), *BMC Public Health,* 21, 878.

Domínguez-Serrano, M., del Moral-Espín, L. a Gálvez Muñoz, L. (2019) A Well-being of their Own: Children's perspectives of well-being from the capabilities approach, *Childhood,* 26(1), td. 22-38.

Dowd, N.E. (2016) Black Boys Matter: Developmental equality, *Hofstra Law Review,* 45(1), td. 47-70.

Downe, J. a Taylor-Collins, E. (2019) *Wedi cyrraedd y pwynt tyngedfennol? Llywodraeth leol Cymru a chyni*, Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Downe, J., Grace, C., Martin, S. a Nutley, S. (2010) Theories of Public Service Improvement, *Public Management Review*, 12(5), td. 663-678.

Downey, S., Hayes, N. ac O'Neill, B. (2007) *Play and Technology for Children Aged 4-12*, Y Ganolfan er Ymchwil Addysg a Chymdeithasol, Athrofa Technoleg Dulyn.

Downing, G. (2013) Virtual Youth: Non-heterosexual young people's use of the internet to negotiate their identities and socio-sexual relations, *Children's Geographies*, 11(1), td. 44-58.

Doyle, L., Brady, A-M. a Byrne, G. (2016) An Overview of Mixed Methods Research – revisited, *Journal of Research in Nursing,* 21(8), td. 623-635.

Drakeford, M. (2009) Children First, Offenders Second: Youth justice in a devolved Wales, *Criminal Justice Matters*, 78(1), td. 8-9.

Drakeford, M. (2010) Devolution and Youth Justice in Wales, *Criminology and Criminal Justice*, 10(2), td. 137-154.

Drakeford, M. (2012) Wales in the Age of Austerity, *Critical Social Policy*, 32, td. 454-466.

Drewes, A.A. a Schaeffer, C.E. (2014) Introduction: How play therapy causes therapeutic change, yn Schaeffer, C.E. a Drewes, A.A. (gol) *The Therapeutic Powers of Play: Twenty core agents of change,* 2il arg, Hoboken, NJ: Wiley and Sons, td. 1-6.

Dueñas, J-M., Gonzàlez, L., Forcada, R., Duran-Bonavila, S. a Ferre-Rey, G. (2021) The Relationship Between Living with Dogs and Social and Emotional Development in Childhood, *Anthrozoös*, 34(1), td. 33-46.

Dufford, A.J., Hahn, C.A., Peterson, H., Gini, S., Mehta, S., Alfano, A. a Scheinost, D. (2022) (Un)common Space in Infant Neuroimaging Studies: A systematic review of infant templates, *Human Brain Mapping,* 43(9), td. 3007-3016.

Duhn, I. a Quinones, G. (2020) Eye-to-Eye with Otherness: A childhoodnature figuration, yn Cutter-Mackenzie-Knowles, A., Malone, K. a Barrat Hacking, E. (gol) *Research Handbook on Childhoodnature: Assemblages of childhood and nature research,* Singapore: Springer, td. 87-102.

Dumas, M.J. a Nelson, J.D. (2016) (Re)Imagining Black Boyhood: Toward a critical framework for educational research, *Harvard Educational Review*, 86(1), td. 27-47.

Dumit, J. (2012) Critically Producing Brain Images of Mind, yn Choudhury, S. a Slaby, J. (gol) *Critical Neuroscience: A handbook of the social and cultural contexts of neuroscience,* Chichester: Wiley-Blackwell, td. 195-225.

Duncan, P.A. (2015) Pigs, Planes, and Play-Doh: Children's perspectives on play as revealed through their drawings, *American Journal of Play,* 8(1), td. 50-73.

Durko, A.M. a Petrick, J.F. (2013) Family and Relationship Benefits of Travel Experiences: A literature review, *Journal of Travel Research*, 52(6), td. 720-730.

Duschinsky, R., Greco, M. a Solomon, J. (2015) The Politics of Attachment: Lines of flight with Bowlby, Deleuze and Guattari, *Theory, Culture and Society*, 32(7-8), td. 173-195.

Dyer, H. (2017) Queer Futurity and Childhood Innocence: Beyond the injury of development, *Global Studies of Childhood*, 7(3), td. 290-302.

Dyment, J.E. a Bell, A.C. (2008) Grounds for Movement: Green school grounds as sites for promoting physical activity, *Health Education Research*, 23(6), td. 952-962.

Easterlin, R.A. (1974) Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some empirical evidence, yn David, P.A. a Reder, M.W. (gol) *Nations and Households in Economic Growth: Essays in honor of Moses Abramowitz*, Efrog Newydd, NY: Academic Press (dyfynwyd yn NEF, 2012).

Eberle, S.G. (2014) The Elements of Play: Toward a philosophy and a definition of play, *American Journal of Play*, 6(2), td. 214-233.

Eberle, S.G. (2015) What's Not Play? A meditation, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 489-501.

Education Scotland (2017) *Benchmarks: Early level all curriculum areas*.

Edwards, A., Fleer, M. a Bøttcher, L. (gol) (2019) *Cultural-Historical Approaches to Studying Learning and Development: Societal, institutional and personal perspectives*, Singapore: Springer.

Edwards, C. (2015) *A Critical Discussion of the Provision of Public Space for Young People in the UK with Analysis of International Best Practice*, Prifysgol Leeds Beckett.

Edwards, R. (2022) Why Do Academics Do Unfunded Research? Resistance, compliance and identity in the UK neo-liberal university, *Studies in Higher Education*, 47(4), td. 904-91.

Edwards, R. a Gillies, V. (2020) (M)othering and the Politics of Early Intervention: Biologisation and the reproduction of gendered, classed and raced inequalities, *Revue des Politiques Sociales et Familiales*, 135, td. 6-19.

Edwards, R., Gillies, V. a Gorin, S. (2022) Problem-solving for problem-solving: Data analytics to identify families for service intervention, *Critical Social Policy,* 42(2), td. 265-284.

Edwards, R., Gillies, V. a Horsley, N. (2015) Brain Science and Early Years Policy: Hopeful ethos or 'cruel optimism'?, *Critical Social Policy,* 35(2), td. 167-187.

Edwards, R., Gillies, V. a Horsley, N. (2016) Early Intervention and Evidence-Based Policy and Practice: Framing and taming, *Social Policy and Society*, 15(1), td. 1-10.

Edwards, R., Gillies, V. a White, S. (2019) Adverse Childhood Experiences (ACES) – Implications and Challenges, *Social Policy and Society,* 18(3), td. 411-414.

Edwards, R.C. a Larson, B.M.H. (2020) When Screens Replace Backyards: Strategies to connect digital-media-oriented young people to nature, *Environmental Education Research*, 26(7), td. 950-968.

Edwards, S., Blaise, M. a Hammer, M. (2009) Beyond Developmentalism? Early childhood teachers' understandings of multi-age grouping in early childhood education and care, *Australasian Journal of Early Childhood,* 34(4), td. 55-63.

Egan, S.M., Pope, J., Moloney, M., Hoyne, C. a Beatty, C. (2021) Missing Early Education and Care During the Pandemic: The socio-emotional impact of the COVID-19 crisis on young children, *Early Childhood Education Journal,* 49(5), td. 925-934.

Ehrensaft, D. (2018) Exploring Gender Expansive Expressions Versus Asserting a Gender Identity, yn Keo-Meier, C. ac Ehrensaft, D. (gol) *The Gender Affirmative Model: An Interdisciplinary Approach to Supporting Transgender and Gender Expansive Children,* Cymdeithas Seicolegol America, td. 37-53.

Eichler, W. (2022) Khan Announces £69m School Streets Boost, *LocalGov,* 28 Hydref.

Einboden, R., Rudge, T. a Varcoe, C. (2013) Producing Children in the 21st Century: A critical discourse analysis of the science and techniques of monitoring early child development, *Health,* 17(6), td. 549-566.

Elkind, D. (2008) The Power of Play: Learning what comes naturally, *American Journal of Play*, 1(1), td. 1-6.

Ellaway, A., Kirk, A., Macintyre, S. a Mutrie, N. (2007) Nowhere to Play? The relationship between the location of outdoor play areas and deprivation in Glasgow, *Health and Place*, *13*(2), td. 557-561.

Elliott, H. (2021) Whether the Weather be Cold, or Whether the Weather be Hot … Children's play preferences outdoors across a year in one private pre-school setting, *International Journal of Play*, 10(1), td. 25-42.

Elliott, S. a Reid, M. (2019) Low-Income Black Mothers Parenting Adolescents in the Mass Incarceration Era: The long reach of criminalization, *American Sociological Review*, 84(2), td. 197-219.

Elliott, S. ac Aseltine, E. (2012) Raising Teenagers in Hostile Environments: How race, class, and gender matter for mothers' protective carework, *Journal of Family Issues,* 34(6), td. 719-744.

Elliott, S., Powell, R. a Brenton, J. (2015) Being a Good Mom: Low-income, black single mothers negotiate intensive mothering, *Journal of Family Issues*, 36(3), td. 351-370.

Elmer, S. (2017) *An Exemplary Regeneration: King's Crescent Estate*, 14 Ebrill.

Elmer, S. (2019) Stirling Prize Protest 2019: The Social Cleansing of Social Housing, 9 Medi.

Elmer, S. a Dening, G. (2019) *For a Socialist Architecture, Lectures at 221A, Vancouver,* Architects for Social Housing.

Engelen, L., Wyver, S., Perry, G., Bundy, A., Kit, T., Chan, Y., Ragen, J., Bauman, A. a Naughton, G. (2018) Spying on Children During a School Playground Intervention Using a Novel Method for Direct Observation of Activities During Outdoor Play, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(1), td. 86-95.

Ennew, J. a Plateau, D.P. (2004) *How to Research the Physical and Emotional Punishment of Children*, Bangkok: Keen Publishing (Thailand) Co. Ltd., Achub y Plant Rhyngwladol Cynghrair Rhanbarth De-ddwyrain Asia a'r Môr Tawel.

Epstein, R., Blake, J.J. a González, T. (2017) *Girlhood Interrupted: The erasure of Black girls' childhood*, Georgetown, Washington, DC: Y Ganolfan ar Dlodi ac Anghydraddoldeb.

Ergler, C.R., Kearns, R.A. a Witten, K. (2013) Seasonal and Locational Variations in Children's Play: Implications for wellbeing, *Social Science and Medicine*, 91, td. 178-185.

Estrin, G.L. a Bhavnani, S. (2022) Brain Development: Structure, yn Benson, J.B. (gol) *Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*, cyf. 1, Amsterdam: Elsevier, td. 205-214.

Evans, B. a Horton, J. (gol) (2016) *Geographies of Children and Young People: Play and Recreation, Health and Well-being*, cyf. 9, Singapore: Springer.

Evans, J., Jones, R. a Musgrove, N. (2022) 'Dragonisation' Revisited: A progressive criminal justice policy in Wales?, *Criminology and Criminal Justice*, 22(4), td. 636-653.

Experience UK (2020) *The Rise of the Family Entertainment Centres*, 19 Chwefror.

Eyre, E.L.J., Duncan, M.J., Birch, S.L. a Cox, V. (2015) Environmental and School Influences on Physical Activity in South Asian Children from Low Socio-economic Backgrounds: A qualitative study, *Journal of Child Health Care*, *19*(3), td. 345-358.

Eyre, E.L.J., Duncan, M.J., Birch, S.L. a Cox, V.M. (2014) Low Socio-economic Environmental Determinants of Children's Physical Activity in Coventry, UK: A qualitative study in parents, *Preventative Medicine Reports,* 1, td. 32-42.

Facer, K., Holmes, R. a Lee, N. (2012) Childhood Futures: Better childhoods, *Global Studies of Childhood*, 2(3), td. 170-175.

Fagen, R. (1981) *Animal Play Behavior,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Fagen, R. (2011) Play and Development, yn Pellegrini, A.D. (gol) (2011) *The Oxford Handbook of the Development of Play,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen, td. 83-100.

Fahy, S., Delicâte, N. a Lynch, H. (2021) Now, Being, Occupational: Outdoor play and children with autism, *Journal of Occupational Science*, 28(1), td. 114-132.

Fallace, T. (2015) The Savage Origins of Child-Centered Pedagogy, 1871-1913, *American Educational Research Journal*, 52(1), td. 73-103.

Family Kids and Youth (2021) *Playful by Design: Free play in a digital world, survey report and findings*, Llundain: Digital Futures Commission a'r 5Rights Foundation.

Farmer, V.L., Williams, S.M., Mann, J.I., Schofield, G., McPhee, J.C. a Taylor, R.W. (2017a) The Effect of Increasing Risk and Challenge in the School Playground on Physical Activity and Weight in Children: A cluster randomised controlled trial (PLAY), *International Journal of Obesity*, 41(5), td. 793-800.

Farmer, V.L., Williams, S.M., Mann, J.I., Schofield, G., McPhee, J.C. a Taylor, R.W. (2017b) Change of School Playground Environment on Bullying: A randomized controlled trial, *Pediatrics*, 139(5), td. 1-10.

Farnell, B. a Varela, C.R. (2008) The Second Somatic Revolution, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 38(3), td. 215-240.

Farooq, M.A., Parkinson, K.N., Adamson, A.J., Pearce, M.S., Reilly, J.K., Hughes, A.R., Janssen, X., Basterfield, L. a Reilly, J.J. (2018) Timing of the Decline in Physical Activity in Childhood and Adolescence: Gateshead Millennium Cohort Study, *British Journal of Sports Medicine,* 52, td. 1002-1006.

Farr, R.H., Bruun, S.T., Doss, K.M. a Patterson, C.J. (2018) Children's Gender-Typed Behavior from Early to Middle Childhood in Adoptive Families with Lesbian, Gay, and Heterosexual Parents, *Sex Roles*, 78, td. 528-541.

Fattore, T. (2020) From Object to Praxis: A narrative of shifts in child well-being research, *Discourse: Journal of Childhood and Adolescence Research*, 2020(2), td. 147-159.

Fattore, T. a Mason, J. (2017) The Significance of the Social for Child Well-Being, *Children and Society*, 31, td. 276-289.

Fattore, T., Fegter, S. a Huner-Kreisel, H. (2021) Refiguration of Childhoods in the Context of Digitalization: A cross-cultural comparison of children's spatial constitutions of well-being, *Forum: Qualitative Research*, 22(3), 10.

Faulkner, E.A. a Nyamutata, C. (2020) The Decolonisation of Children's Rights and the Colonial Contours of the Convention on the Rights of the Child, *International Journal of Children's Rights*, 28(1), td. 66-88.

Fearn, M. (2014) Working Therapeutically with Groups in the outdoors: A natural space for healing, yn Prendiville, E. a Howard, J. (gol) *Play Therapy Today: Contemporary practice for individuals, groups and carers*, Llundain: Routledge, td. 7-28.

Fearn, M. a Howard, J. (2012) Play as a Resource for Children Facing Adversity: An exploration of indicative case studies, *Children and Society,* 26(6), td. 456-468.

Fearn, M. a Troccoli, P. (2017) Being, Becoming and Healing through Movement and Touch, yn Prendiville, E. a Howard, J. (gol) *Creative Psychotherapy: Applying the principles of neurobiology to play and expressive arts-based practice,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 101-120.

Featherstone, B., Gupta, A., Morris, K. a Warner, J. (2018) Let's Stop Feeding the Risk Monster: Towards a social model of 'child protection', *Families, Relationships and Societies*, 7(1), td. 7-22.

Feezell, R. (2010) A Pluralist Conception of Play, *Journal of the Philosophy of Sport*, 37, td. 147-165.

Fehr, K.K. a Russ, S.W. (2016) Pretend Play and Creativity in Preschool-Aged Children: Associations and brief intervention, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 10(3), td. 296-308.

Feldman, D. (2019) Children's Play in the Shadow of War, *American Journal of Play*, *11*(3), td. 288-307.

Ferguson, A. (2019) Playing Out: A grassroots street play revolution, *Cities and Health,* 3(102), td. 20-28.

Ferguson, A., Skeels, I. a nifer o lofnodwyr eraill (2021) *Dear PM, Outdoor Play is Essential for Children's Health and Wellbeing*, 5 Ionawr.

Findlay-King, L., Nichols, G., Forbes, D. a Macfadyen, G. (2018) Localism and the Big Society: The asset transfer of leisure centres and libraries – fighting closures or empowering communities?, *Leisure Studies*, 37(2), td. 158-170.

Fink, D.B. a Ramstetter, C.L. (2018) "Even If They're Being Bad, Maybe They Need a Chance to Run Around": What children think about recess, *Journal of School Health*, 88(12), td. 928-935.

Finn, P. (2022) Low-traffic Neighbourhoods in Ealing: Contested policy making in a polycentric governance environment, *Sage Advance*, rhagargraffiad.

Finney, R., Atkinson, C., Barclay, M. a Tawil, B. (2020) How Does Transition to Secondary School Influence Home, School and Community Play?, *Educational and Child Psychology*, 37(4), td. 10-24.

Fisher, K. (2008) Playwork in the Early Years: Working in a Parallel Profession, yn Brown, F. a Taylor, C. (gol) *Foundations of Playwork,* Maidenhead: Gwasg y Brifysgol Agored, td. 174-178.

Fisher, P. (2011) Performativity, Well-being, Social Class and Citizenship in English Schools, *Educational Studies*, 37(1), td. 49-58.

Fitzpatrick, K. (2013) What is the Value of a Right if it is Never Afforded?, yn Williams, J. (gol) *The United Nations Convention on the Rights of the Child in Wales,* Caerdydd: Gwasg Prifysgol Cymru, td. 65-78.

Fitzpatrick, S., Bramley, G., Blenkinsopp, J., Wood, J., Sosenko, F., Littlewood, M., Johnsen, S., Watts, B., Treanor, M. a McIntyre, J. (2020) *Destitution in the UK*, Sefydliad Joseph Rowntree.

Flannigan, C. a Dietze, B. (2018) Children, Outdoor Play, and Loose Parts, *Journal of Childhood Studies*, 42, td. 53-60.

Flax, L., Altes, R.K., Kupers, R. a Mons, B. (2020) Greening Schoolyards – An urban resilience perspective, *Cities*, 106, 102890.

Fleckenstein, T. a Lee, S.C. (2020) Roads and Barriers towards Social Investments: Comparing labour market and family policy reforms in Europe and East Asia, *Policy and Society*, 39(2), td. 266-283.

Fleer, M. (2010) Children's Development as Participation in Everyday Practices across Different Institutions, *Mind, Culture and Activity,* 17(2), td. 149-168.

Fleer, M. a Hedegaard, M. (2010) Children's Development as Participation in Everyday Practices across Different Institutions, *Mind, Culture, and Activity*, 17, td. 149-168.

Fleer, M., Rey, F.G. a Jones, P.E. (gol) (2020) *Cultural-Historical and Critical Psychology: Common ground, divergences and future pathways,* Singapore: Springer.

Fletcher, R. (2017) Connection with Nature is an Oxymoron: A political ecology of "nature-deficit disorder", *The Journal of Environmental Education*, 48(4), td. 226-233.

Fletcher, R., StGeorge, J. a Freeman, E. (2013) Rough and Tumble Play Quality: Theoretical foundations for a new measure of father-child interaction, *Early Child Development and Care*, 183(6), td. 746-759.

Fletcher-Watson, S. (2018) Is Early Autism Intervention Compatible with Neurodiversity?, *Development Autism Research Technology,* Caeredin: Prifysgol Caeredin.

Fogh, R. a Johansen, A. (2013) The Play Grid, *IDC '13: Proceedings of the 12th International Conference on Interaction Design and Children,* Efrog Newydd, Mehefin 2013, td. 356-359.

Foley, G.M. (2017) Play as Regulation: Promoting self-regulation through play, *Topics in Language Disorders*, 37(3), td. 241-258.

Follett, M. (2017) *Creating Excellence in Primary School Playtimes: How to make 20% of the school day 100% better*, Llundain: Jessica Kingsley Publishers.

Ford, T., John, A. a Gunnell, D. (2021) Mental Health of Children and Young People during Pandemic, *British Medical Journal*, 372, n614.

Fortin, J. (2007) Children as Rights Holders: Awareness and scepticism, yn Invernizzi, A. a Williams, J. (gol) *Children and Citizenship,* Llundain: Sage, td. 55-66.

Foster, S., Villanueva, K., Wood, L., Christian, H. a Giles-Corti, B. (2014) The Impact of Parents' Fear of Strangers and Perceptions of Informal Social Control on Children's Independent Mobility, *Health and Place*, 26, td. 60-68.

Foucault, M. (2008) *The Birth of Biopolitics: Lectures at the College de France, 1978-79,* Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan.

Fountain, J., Stewart, E. a Korner, N. (2013) Family Experiences of Visitor Attractions: Opportunities for 'family time' and 'own time', yn Fountain, J. a Moore, K. (gol) *CAUTHE 2013: Tourism and Global Change: On the Edge of Something Big*, Christchurch, Seland Newydd: Prifysgol Lincoln, td. 222-226.

Fox, C., Baines, S., Wilson, R., Jalonen, H., Narbutaite Aflaki, I., Prandini, R., Bassi, A., Ganugi, G. ac Aramo-Immonen, H. (2021) *A New Agenda for Co-Creating Public Services. Research Report*, Turku, Y Ffindir: Prifysgol Gwyddoniaeth Gymhwysol Turku.

Fox, N. ac Alldred, P. (2021a) Bodies, Non-human Matter and the Micropolitical production of sociomaterial Dis/advantage, *Journal of Sociology*, td. 499-516.

Fox, N.J. ac Alldred, P. (2021b) Applied Research, Diffractive Methodology, and the Research-Assemblage: Challenges and opportunities, *Sociological Research Online,* Gorffennaf.

Foy-Phillips, P. a Lloyd-Evans, S. (2011) Shaping Children's Mobilities: Expectations of gendered parenting in the English rural idyll, *Children's Geographies*, 9(3-4), td. 379-394.

Frago, L. a Graziano, T. (2021) Public Space and the Green City: Conflictual narratives of the superblock programme in Poblenou, Barcelona, *Journal of Urban Regeneration and Renewal*, 15(1), td. 113-128.

France, A., Freiberg, K. a Homel, R. (2010) Beyond Risk Factors: Towards a holistic prevention paradigm for children and young people, *British Journal of Social Work*, 40, td. 1192-1210.

Francis, B. (2020) The National Tutoring Programme is a Huge Opportunity to Support Schools and Pupils, *National Tutoring Programme,* 25 Mehefin.

Francis, M. (2016) The Making of Democratic Streets, *Contesti, Città, Territori, Progetti*, 1-2, td. 192-213.

Fredrickson, B.L. (2013) Positive Emotions Broaden and Build, *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, td. 1-53.

Freeman, C. (2020) Twenty-five Years of Children's Geographies: A planner's perspective, *Children's Geographies*, 18(1), td. 110-121.

Freeman, C. a Tranter, P. (2011) *Children and their Urban Environment: Changing worlds*, Llundain: Earthscan, td. 88.

Frohlich, K.L. a Collins, P.A. (2023) Children's Right to the City and their Independent Mobility: Why it matters for public health, *Journal of Epidemiology and Community Health*.

Fromberg, D. (2015) How Nonlinear Systems Inform Meaning and Early Education, yn Fromberg, D. a Bergen, D. (gol) *Play from Birth to Twelve: Contexts, perspectives and meanings,* Efrog Newydd, NY: Routledge, td. 419-434.

Frost, J.L. (2012) Evolution of American playgrounds, *Scholarpedia*, 7(12), 30423.

Frumkin, H., Bratman, G.N., Breslow, S.J., Cochran, B., Kahn Jr, P.H., Lawler, J.J., Levin, P.S., Tandon, P.S., Varanasi, U., Wolf, K.L. a Wood, S.A. (2017) Nature Contact and Human Health: A research agenda, *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 075001.

Fuhrmann, D., Knoll, L.J. a Blakemore, S.J. (2015) Adolescence as a Sensitive Period of Brain Development, *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), td. 558-566.

Furman, W. a Buhrmester, D. (2009) The Network of Relationships Inventory: Behavioral systems version, *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), td. 470-478.

Furneaux, A. a Manaugh, K. (2019) Eyes on the Alley: Children's appropriation of alley space in Riverdale, Toronto, *Children's Geographies*, 17(2), td. 204-216.

Fyhri, A., Hjorthol, R., Mackett, R.L., Fotel, T.N. a Kyttä, M. (2011) Children's Active Travel and Independent Mobility in Four Countries: Development, social contributing trends and measures, *Transport policy*, 18(5), td.703-710.

Gabard-Durnam, L. a McLaughlin, K.A. (2020) Sensitive Periods in Human Development: Charting a course for the future, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 36, td. 120-128.

Gabriel, N. (2021) Beyond 'Developmentalism': A relational and embodied approach to young children's development, *Children and Society,* 35, td. 48-61.

Gagen, E.A. (2007) Reflections of Primitivism: Development, progress and civilization in imperial America, 1898-1914, *Children's Geographies*, 5(1-2), td. 15-28.

Gagen, E.A. (2015) Governing Emotions: Citizenship, neuroscience, and the education of youth, *Transactions of the Institute of British Geographers*, 40(1), td. 140-152.

Gallacher, L-A. a Gallagher, M. (2008) Methodological Immaturity in Childhood Research? Thinking through 'participatory methods', *Childhood*, 15(4), td. 499-516.

Gallagher, M. (2019) Rethinking Children's Agency: Power, assemblages, freedom and materiality, *Global Studies of Childhood*, 9(3), td. 188-199.

Garber, B.D. a Prescott, D.E. (2020) On the Value of Teddy Bears and Barbie Dolls: The place of children's transitional objects in family law, *Southwestern Law Review*, 49(2), td. 189-214.

Garcia, M., Aubron, V., Salla, J., Hanne-Poujade, S., Teymoori, A. a Michel, G. (2020) Association Between Adolescent Rough-and-tumble Play and Conduct Problems, Substance Use, and Risk-taking Behaviors: Findings from a school-based sample, *Aggressive Behavior*, 46, td. 37-48.

Garner, A. a Yogman, M. (2021) Preventing Childhood Toxic Stress: Partnering with families and communities to promote relational health, *Pediatrics,* 148(2), e2021052582.

Garrido, L.C. (2018) Children's Play and Democratic Culture, *International Journal of Play*, 7(3), td. 308-321.

Garrison, J. (2008) A Problematic Alliance: Colonial anthropology, recapitulation theory, and G Stanley Hall's program for the liberation of America's youth, *American Educational History Journal,* 35(1), td. 131-147.

Garvey, C. (1977) *Play*, Llundain: Fontana.

Geary, K., Awoyemi, C. a Gracey, F. (2020) *Gwerthusiad o Gynllun Peilot Gwaith Chwarae 2019: Llwgu yn ystod y Gwyliau*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru, GSR adroddiad rhif 08/2020.

Geldof, B. ac Ure, M. (1984) *Do They Know It's Christmas,* Phonogram.

Gellatly, R. a Marner, B. (2021) *Air Quality Monitoring Study: London school streets,* Llundain: Air Quality Consultants.

Gerlach, A.J., Jenkins, E. a Hodgson, K. (2019) Disrupting Assumptions of Risky Play in the Context of Structural Marginalization: A community engagement project in a Canadian inner-city neighbourhood, *Health and Place*, 55, td. 80-86.

Gerrard, J., Rudolph, S. a Sriprakash, A. (2017) The Politics of Post-Qualitative Inquiry: History and power, *Qualitative Inquiry*, 23(5), td. 384-394.

Gheaus, A. (2015) The 'Intrinsic Goods of Childhood' and the Just Society, yn Bagattini, A. a Macleod, C. (gol) *The Nature of Children's Well-Being. Children's Well-Being: Indicators and Research*, cyf. 9, Dordrecht: Springer, td. 35-52.

Gibson, E.J. (1982) The Concept of Affordances in Development: The renaissance of functionalism, yn Collins, W.A. (gol) *The Concept of Development: The Minnesota Symposia on Child Psychology Vol 15,* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, td. 55-82.

Gibson, J.J. (1979) *The Ecological Approach to Visual Perception*, Boston, MA: Houghton, Mifflin and Company.

Gibson, J.L., Cornell, M. a Gill, T. (2017) A Systematic Review of Research into the Impact of Loose Parts Play on Children's Cognitive, Social and Emotional Development, *School Mental Health*, 9, td. 295-309.

Gibson, J.L., Fink, E., Torres, P.E., Browne, W.V. a Mareva, S. (2020) Making Sense of Social Pretence: The role of the dyad, sex and language ability in a large observational study of children's behaviours in a social pretend play context, *Social Development,* 29(2), td. 526-543.

Gibson, J.L., Pritchard, E. a de Lemos, C. (2021) Play-based Interventions to Support Social and Communication Development in Autistic Children Aged 2-8 Years: A scoping review, *Autism and Developmental Language Impairments*, 6, td. 1-30.

Gibson-Miller, J., Zavlis, O., Hartman, T.K., Bennett, K.M., Butter, S., Levita, L., Martinez, A.P., Mason, L., McBride, O., McKay, R., Murphy, J., Shevlin, M., Stocks, T.V.A. a Bentall, R.P. (2022) A Network Approach to Understanding Social Distancing Behaviour During the First UK Lockdown of the COVID-19 Pandemic, *Psychology and Health,* 39(1), pp.109-127.

GIG Digidol (2021) *National Child Measurement Programme, England 2020/21 School Year.*

GIG Lloegr (2018) *Putting Health into Place.*

Giles, A.R., Bauer, M.E.E a Darroch, F.E. (2019) Risky Statement?: A critique of the Position Statement on Active Outdoor Play, *World Leisure Journal*, 61(1), td. 58-66.

Gill, T. (2006) *Growing Adventure, Final Report to the Forestry Commission,* Bryste: Y Comisiwn Coedwigaeth.

Gill, T. (2007) *No Fear: Growing up in a risk averse society,* Llundain: Sefydliad Calouste Gulbenkian.

Gill, T. (2010) *If a Play Area is the Answer, What is the Question? Helping National Trust properties think through playful outdoor offers and activities*, Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol.

Gill, T. (2011) *Children and Nature: A quasi-systematic review of the empirical evidence,* Llundain: Comisiwn Datblygu Llundain Gynaliadwy.

Gill, T. (2012) Is 'Nature Deficit Disorder' the Right Rallying Cry?, *Rethinking Childhood,* 10 Ebrill.

Gill, T. (2014a) *The Play Return: A review of the wider impact of play initiatives*, Children's Play Policy Forum.

Gill, T. (2014b) The Benefits of Children's Engagement with Nature: A systematic literature review. *Children, Youth and Environments*, 24(2), td. 10-34.

Gill, T. (2015a) *Hackney Play Streets Evaluation Key Findings,* Llundain: Cymdeithas Chwarae Hackney a Chyngor Hackney.

Gill, T. (2015b) Play in the Good Times: The (English) inside story, *International Journal of Play*, 4(3), td. 236-240.

Gill, T. (2017a) Foreword, yn Arup, *Cities Alive: Designing for urban childhoods,* Llundain: Arup.

Gill, T. (2017b) *Street Play Initiatives in Disadvantaged Areas: Experiences and emerging issues*, Llundain: Play England.

Gill, T. (2018a) *Playing it Safe? A global white paper on risk, liability and children's play in public space*, Yr Hag: Sefydliad Bernard van Leer.

Gill, T. (2018b) *A Natural Thing: Supporting outdoor play on housing estates in Hackney*, Llundain: Cymdeithas Chwarae Hackney.

Gill, T. (2018c) Antwerp's Play Space Web: Smart, child-friendly neighbourhood planning in action, *Rethinking Childhood*, 7 Mawrth.

Gill, T. (2019) *Building Cities Fit for Children: Case studies of child-friendly urban planning and design in Europe and Canada*, Cronfa Goffa Winston Churchill.

Gill, T. (2021) *Urban Playground: How child-friendly planning and design can save cities,* Llundain: RIBA.

Gill, T. (2022) Rethinking Children's Participation: The underappreciated role of adult catalysts, *Cities for Children Global Alliance,* 11 Hydref.

Gill, T. a Monro Miller, R. (2020) *Play in Lockdown: An international study of government and civil society responses to Covid-19 and their impact on children's play and mobility*, International Play Association.

Gill, T., Voce, A., Hammond, D. a Brussoni, M. (2019) Putting Children at the Heart of Urban Planning: A call for action, *Rethinking Childhood,* 23 Hydref.

Gillborn, D. (2016) Softly, Softly: Genetics, intelligence and the hidden racism of the new geneism, *Journal of Education Policy*, 31(4), td. 365-388.

Gillies, V., Edwards, R. a Horsley, N. (2017) *Challenging the Politics of Early Intervention: Who's 'saving' children and why,* Bryste: Policy Press.

Gilpin, A.T., Brown, M.M. a Pierucci, J.M. (2015) Relations Between Fantasy Orientation and Emotion Regulation in Preschool, *Early Education and Development*, 26(7), td. 920-932.

Giralt, R.M. (2011) In/visibility Strategies and Enacted Diversity: Sameness and belonging among young people of Latin American descent living in the north of England (UK), *Children's Geographies*, 9(3-4), td. 331-345.

Given, L.M. (2017) It's a New Year…So Let's Stop the Paradigm Wars, *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), td. 1-2.

GLA (2020) *Making London Child-friendly: Designing Places and Streets for Children and Young People,* Llundain: Awdurdod Llundain Fawr.

Glassner, B. (2010) *The Culture of Fear: Why Americans are afraid of the wrong things*, Hachette UK.

Gleason, T.R., Tarsha, M.S., Kurth, A.M. a Narvaez, D. (2021) Opportunities for Free Play and Young Children's Autonomic Regulation, *Developmental Psychobiology,* 63, e22134.

Gleave, J. a Cole-Hamilton, I. (2012) *A World without Play: A literature review on the effects of a lack of play on children's lives*, Llundain: Play England a'r British Toys and Hobby Association.

Glendinning, F., Ramos Rodriguez, G., Newbury, A. a Wilmot, R. (2021) *Ymagweddau ACE a Gwybodus o Drawma mewn Gwasanaethau Cyfiawnder Ieuenctid yng Nghymru: Gwerthusiad o Weithrediad y prosiect ECM,* Bangor: Prifysgol Bangor.

Glenn, N.M., Knight, C.J., Holt, N.L. a Spence, J.C. (2012) Meanings of Play among Children, *Childhood*, 20(2), td. 185-199.

Global Designing Cities Initiative (2016) *Global Street Design Guide,* Efrog Newydd, NY: Cymdeithas Genedlaethol y Swyddogion Trafnidiaeth Dinesig (NACTO).

Global Designing Cities Initiative (2020) *Designing Streets for Kids,* Efrog Newydd, NY: Cymdeithas Genedlaethol y Swyddogion Trafnidiaeth Dinesig (NACTO).

Global Designing Cities Initiative (2021) *Streets for Kids*.

Global Designing Cities Initiative (2022) *Streets for Kids Leadership Accelerator Participants*.

Glover, G.H. (2011) Overview of Functional Magnetic Resonance Imaging, *Neurosurgery Clinics of North America,* 22(2), td. 133-139.

Goddard Blythe, S. (2017) *Attention, Balance and Coordination: The A.B.C. of learning success*, Chichester: Wiley.

Gofal Cymdeithasol Cymru (2021) *Canllaw Ymarfer ar Ddiogelu Plant rhag Camfanteisio Troseddol ar Blant,* Caerdydd: Gofal Cymdeithasol Cymru.

Goff, P., Eberhardt, J., Williams, M. a Jackson, M. (2008) Not yet human: Implicit knowledge, historical dehumanization, and contemporary consequences, *Journal of Personality and Social Psychology*, *94*(2), 292-306.

Goff, P., Jackson, M. a Di Leone, B. (2014) The Essence of Innocence: Consequences of dehumanizing Black children, *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), td. 526-545.

Goffman, E. (1975) *Frame Analysis,* Harmondsworth: Penguin Books.

Gold, Z.S., Elicker, J., Evich, C.D., Mishra, A.A., Howe, N. a Weil, A.E. (2021) Engineering Play with Blocks as an Informal Learning Context for Executive Function and Planning, *Journal of Engineering Education*, 110(4), td. 803-818.

Goldsmith, S. (2021) Techniques and Methodologies for Undertaking Research from a Playwork Perspective in the Subject Area of Toys and Gender, yn King, P. a Newstead, S. (gol) *Further Perspectives on Researching Play from a Playwork Perspective: Process, playfulness, rights-based and critical reflection*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 37-57.

Goldstein, J. (2012) *Play in Children's Development, Health and Well-Being,* Brwsel: Diwydiannau Teganau Ewrop.

Göncü, A. a Vadeboncoeur, J.A. (2015) Returning to Play: The critical location of play in children's sociocultural lives, yn Douglas, S. a Stirling, L. (gol) *Children's Play, Pretense, and Story: Studies in culture, context, and autism spectrum disorder,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 294-313.

González-Carrasco, M., Vaqué, C., Malo, S., Crous, G., Casas, F. a Figuer, C. (2019) A Qualitative Longitudinal Study on the Well-being of Children and Adolescents, *Child Indicators Research*, 12, td. 479-499.

Goodenough, A., Waite, S. a Wright, N. (2021) Place as Partner: Material and affective intra-play between young people and trees, *Children's Geographies*, 19(2), td. 225-240.

Goodfellow, L. a Burman, E. (2019) Deconstructing Child Rights in Special Educational Needs: Representations of deficit and development in educational psychology, yn Nxumalo, F. a Brown, C.P. (gol) *Disrupting and Countering Deficits in Early Childhood Education*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 119-135.

Goodhall, N. ac Atkinson, C. (2019) How Do Children Distinguish between 'Play' and 'Work'? Conclusions from the literature, *Early Child Development and Care*, 189(10), td. 1695-1708.

Goodley, D. (2014) *Dis/ability Studies: Theorising disablism and ableism*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Goodley, D. (2017) Dis/entangling Critical Disability Studies, yn Waldschmidt, A., Berressem, H. ac Ingwersen, M. (gol) *Culture – Theory – Disability: Encounters between Disability Studies and Cultural Studies*, Bielefeld: transcript Verlag, td. 81-110.

Goodley, D. a Runswick-Cole, C. (2010) Emancipating Play: Dis/abled children, development and deconstruction, *Disability and Society*, 25 (4), td. 499-512.

Goodley, D. a Runswick-Cole, K. (2012) Reading Rosie: The postmodern disabled child, *Journal of Educational and Child Psychology*, 2(29), td. 53-66.

Goodley, D. a Runswick-Cole, K. (2020) Introduction, yn Goodley, D., Runswick-Cole, K. a Liddiard, K. (gol) *Interventions in Disabled Childhood Studies,* Sheffield: iHuman Press.

Goodley, D., Lawthom, R., Liddiard, K. a Runswick-Cole, K. (2019) Provocations for Critical Disability Studies, *Disability and Society*, 34(6), td. 972-997.

Goodley, D., Runswick-Cole, K. a Liddiard, K. (2016) The DisHuman child, *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 37(5), td. 770-784.

Goodman, A., Laverty, A.A., Thomas, A. ac Aldred, R. (2021) The Impact of 2020 Low Traffic Neighbourhoods on Fire Service Emergency Response Times in London, UK, *Findings*, Mai.

Goodwin, J., Polman, P., Brodin, J. a Knell, G. (2018) To Play is to Learn. Time to step back and let kids be kids, *World Economic Forum,* 25 Ionawr.

Gordon, F. (2021) *Online Harms Experienced by Children and Young People: 'Acceptable use' and regulation*, Llundain: Catch22.

Gordon, G. (2015) Integrating Conceptual Divisions within and between the Studies of Play and Well-being, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 467-476.

Gorrese, A. (2016) Peer Attachment and Youth Internalizing Problems: A meta-analysis, *Child Youth Care Forum,* 45, td. 177-204.

Gorrese, A. a Ruggieri, R. (2012) Peer Attachment: A meta-analytic review of gender and age differences and associations with parent attachment, *Journal of Youth and Adolescence*, 41(5), td. 650-672.

GOSH (2021) *The Power of Play,* Llundain: Ysbyty Great Ormond Street.

Gosso, Y. (2010) Play in Different Cultures, yn Smith, P.K., *Children and Play*, Chichester: Wiley-Blackwell, td. 80-98.

Gottschalk, F. (2019) Impacts of Technology Use on Children: Exploring literature on the brain, cognition and well-being, *OECD Education Working Papers, No. 195*, Paris: OECD Publishing.

Gough, I. (2012) *Understanding Prevention Policy: A theoretical approach,* dogfen waith, Llundain: New Economic Foundation.

Graber, K.M., Byrne, E.M., Goodacre, E.J., Kirby, N., Kulkarni, K., O'Farrelly, C. a Ramchandani, P.G. (2021) A Rapid Review of the Impact of Quarantine and Restricted Environments on Children's Play and the Role of Play in Children's Health, *Child: Care, Health and Development*, 47(2), td. 143-153.

Grady-Dominguez, P., Ihrig, K., Lane, S.J., Aberle, J., Beetham, K., Ragen, J., Spencer, G., Sterman, J., Tranter, P., Wyver, S. a Bundy, A. (2020) Reframing Risk: Working with caregivers of children with disabilities to promote risk-taking in play, *International Review of Research in Developmental Disabilities*, 59, td. 1-45.

Graham, A., Powell, M., Taylor, N., Anderson, D. a Fitzgerald, R. (2013) *Ethical Research Involving Children*, Fflorens: Swyddfa Ymchwil UNICEF – Innocenti.

Graham, K. (2016) The British School-to-Prison Pipeline, yn Andrews, K. a Palmer, L.A. (gol) *Blackness in Britain*, Llundain: Routledge, td. 124-134.

Graham, M. (2011) Changing Paradigms and Conditions of Childhood: Implications for the social professions and social work, *British Journal of Social Work*, 41, td. 1532-1547.

Graham, M. (2013) Geography/Internet: Ethereal alternate dimensions of cyberspace or grounded augmented realities?, *The Geographical Journal*, 179(2) td. 177-182.

Granic, I., Lobel, A. ac Engels, R.C.M.E (2014) The Benefits of Playing Video Games, *American Psychologist,* 69(1), td. 66-78.

Grant, H. (2022) Pupils Block London Council's Attempts to Remove Play Space Near School, *The Guardian,* 28 Hydref.

Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Hansen Sandseter, E.B., Bienenstock, A., Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M. a Tremblay, M.S. (2015) What is the Relationship Between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A systematic review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, td. 6455-6474.

Gray, P. (2011) The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents, *American Journal of Play,* 3(4), td. 443-463.

Gray, P. (2013a) Definitions of Play, *Scholarpedia*, 8(7): 30578.

Gray, P. (2013b) *Free to Learn: Why unleashing the instinct to play will make our children happier, more self-reliant, and better students for life,* Efrog Newydd, NY: Basic Books.

Gray, P. (2019) Evolutionary Functions of Play: Practice, resilience, innovation, and cooperation, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J. (gol) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and Disciplinary Perspectives*, Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 84-102.

Gray, P. (2020) Risky Play: Why Children love and need it, yn Loebach, J., Little, S., Cox, A. ac Eubanks Owens, P. (gol) *The Routledge Handbook of Designing Public Spaces for Young People: Processes, Practices and Policies for Youth Inclusion*, Llundain: Routledge, td. 39-51.

Gray, P., Lancy, D.F. a Bjorklund, D.F. (2023) Decline in Independent Activity as a Cause of Decline in Children's Mental Wellbeing: Summary of the evidence, *The Journal of Pediatrics.*

Green, L., Toner, S., Evans, L., Parry-Williams, L., Johnson, T., Christian, G., Williams, C., Azam, S. a Bellis, M.A. (2022) *Mwyafu cyfleoedd iechyd a lles mewn cynllunio gofodol wrth ailsefydlu yn sgil y pandemig COVID-19*, Caerdydd, Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gregg, K. (2011) A Document Analysis of the National Association for the Education of Young Children's Developmentally Appropriate Practice Position Statement: What does it tell us about supporting children with disabilities? *Contemporary Issues in Early Childhood,* 12(2), td. 175-186.

Gregson, N. (2007) *Living with Things: Ridding, accommodation, dwelling*, Wantage: Sean Kingston.

Greig, A., Taylor, J. a Mackay, T. (2013) *Doing Research with Children: A practical guide,* Llundain: Sage.

Grieshaber, S. a McArdle, F. (2010) *The Trouble with Play*, Maidenhead, Berkshire: Gwasg y Brifysgol Agored.

Grimes, S.M. (2015) Configuring the Child Player, *Science, Technology, and Human Values,* 40(1), td. 126-148.

Grimes, S.M. (2021) *Digital Playgrounds: The hidden politics of children's online play spaces, virtual worlds, and connected games,* Toronto: Gwasg Prifysgol Toronto.

Groos, K. (1901) *The Play of Man*, Efrog Newydd, NY: Appleton.

Gross, J.J. (2008) Emotion Regulation, yn Lewis, M., Haviland-Jones, J. a Feldman Barrett, L. (gol) *Handbook of Emotions*, 3ydd arg, Efrog Newydd, NY: Guilford Press, td. 497-512.

Gross, J.J. (2015) Emotion Regulation: Current status and future prospects, *Psychological Inquiry*, 26(1), td. 1-26.

Gross, J.T. a Cassidy, J. (2019) Expressive Suppression of Negative Emotions in Children and Adolescents: Theory, data, and a guide for future research, *Developmental Psychology*, 55(9) td. 1938-1950.

Grossi, G., Kelly, S., Nash, A. a Parameswaran, G. (2014) Challenging Dangerous Ideas: A multi-disciplinary critique of evolutionary psychology, *Dialectical Anthropology,* 38, td. 281-285.

Grosz, E.A. (2010) Feminism, materialism, and freedom, yn Coole, D. a Frost, S. (gol) *New Materialisms: Ontology, agency, and politics*, Durham, NC: Gwasg Prifysgol Duke, td. 139-157.

Groundwater-Smith, S., Dockett, S. a Bottrell, D. (2015) *Participatory Research with Children and Young People,* Llundain: Sage.

Grŵp Craffu'r Egwyddorion Gwaith Chwarae (PPSG) (2005) *Yr Egwyddorion Gwaith Chwarae*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Blentyndod Ffit ac Iach (2015) *Play,* Llundain: APPGFHC.

Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Blentyndod Ffit ac Iach (2021) *The Covid Generation: A mental health pandemic in the making: The impact on the mental health of children and young people during and after the COVID-19 pandemic,* Llundain: APPGFHC.

Grŵp Llywio'r Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae (2023) *Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae, Adroddiad Terfynol,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Guarneros-Meza, V., Downe, J., Entwistle, T. a Martin, S.J. (2012) Putting the Citizen at the Centre? Assembling Local Government Policy in Wales, *Local Government Studies,* 40(1), td. 65-82.

Guilbaud, S. (2015) Sharing Playwork Identities: Research across the UK's field of playwork, *International Journal of Play*, 4(3), td. 299-313.

Gulyurtlu, S., Jacobs, N. ac Evans, I. (2020) *The Impact of Children's Play in Hospital*, Llundain: Starlight.

Gutman, M. (2013) The Physical Spaces of Childhood, yn Fass, P.S. (gol) *The Routledge History of Childhood in the Western World,* Llundain: Routledge, td. 249-266.

Gwasanaeth Erlyn y Goron (2017) *Human Trafficking, Smuggling and Slavery*.

Gweinyddiaeth Gyfiawnder/Llywodraeth Cymru (2019) *Cynllun Gweithredu Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid*, Llundain: Gweinyddiaeth Gyfiawnder/Llywodraeth Cymru.

Hackett, A. (2014) Zigging and Zooming All Over the Place: Young children's meaning making and movement in the museum, *Journal of Early Childhood Literacy*, 14(1), td. 5-27.

Hackett, A. (2016) Young Children as Wayfarers: Learning about place by moving through it, *Children and Society,* 30, td. 169-179.

Hahn, D. (2018) Between Utopia and Arcadia: How the playground epitomizes visions of play, childhood and societal longings, yn Russell, W., Ryall, E. a MacLean, M. (gol) *The Philosophy of Play as Life*, Llundain: Routledge, td. 193-210.

Haines, K. (2009) The Dragonisation of Youth Justice, yn Taylor, W., Earle, R. a Hester, R. (gol) *Youth Justice Handbook: Theory, policy and practice*, Cullompton: Willan, td. 231-242.

Hakkarainen, P. a Bredikyte, M. (2008) The Zone of Proximal Development in Play and Learning, *Cultural-Historical Psychology*, 4, td. 2-11.

Halim, M.L.D. (2016) Princesses and Superheroes: Social-cognitive influences on early gender rigidity, *Child Development Perspectives,* 10(3), td. 155-160.

Hall, G. (1904) *Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*, Efrog Newydd, NY: Appleton.

Halliwell, C. (2018) The Role of Animal Models in Developmental Brain Research, yn Gibb, R. a Kolb, B. (gol) *The Neurobiology of Brain and Behavioral Development,* Llundain: Academic Press, td. 81-95.

Hallman, B.C., Mary, S. a Benbow, P. (2007) Family Leisure, Family Photography and Zoos: Exploring the emotional geographies of families, *Social and Cultural Geography,* 8(6), td. 871-888.

Hammershøj, L.G. (2021) Creativity in Children as Play and Humour: Indicators of affective processes of creativity, *Thinking Skills and Creativity*, 39, 100784.

Hammersley, M. (2016) Childhood Studies: A sustainable paradigm?, *Childhood,* 24(1), td. 113-127.

Hampton, J.M., Power, S. a Taylor, C. (2020) *Children's Worlds National Report: Wales*, Caerdydd: Prifysgol Caerdydd.

Han, C.S., Mâsse, L.C., Wilson, A., Janssen, I., Schuurman, N. a Brussoni, M. (2018) State of Play: Methodologies for investigating children's outdoor play and independent mobility, *Children, Youth and Environments*, 28(2), td.194-231.

Hanscom, A.J. (2016) *Balanced and Barefoot: How unrestricted outdoor play makes for strong, confident, and capable children*, Oakland, CA: New Harbinger.

Hanson, K., Abebe, T., Aitken, S.C., Balagopalan, S. a Punch, S. (2018) 'Global/local' Research on Children and Childhood in a 'Global Society', *Childhood*, 25(3), td. 272-296.

Hanson, K. a Peleg, N. (2020) Waiting for Child Rights Theory, *International Journal of Children's Rights,* 28(1), td. 15-35.

HAPPEN (2018) *How to Improve Child Wellbeing – According to pupils in HAPPEN*, 3 Rhagfyr.

Happy Museum (2016) *Manchester Museum: Developing skills to support child-led play*.

Haraway, D.J. (2016) *Staying with the Trouble: Making kin in the Chthulucene,* Durham, NC: Gwasg Prifysgol Duke.

Harden, J., Backett-Milburn, K., MacLean, A., Cunningham-Burley, S. a Jamieson, L. (2013) Home and Away: Constructing family and childhood in the context of working parenthood, *Children's Geographies*, 11(3), td. 298-310.

Harding, S. (2020) Getting to the Point? Reframing narratives on knife crime, *Youth Justice,* 20(1-2), td. 31-49.

Harker, C. (2005) Playing and Affective Time-spaces, *Children's Geographies*, 3(1), td. 47-62.

Harper, N.J. (2017) Outdoor Risky Play and Healthy Child Development in the Shadow of the "Risk Society": A forest and nature school perspective, *Child and Youth Services*, 38(4), td. 318-334.

Harris, P. (2017) Nostalgia and Play, yn Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (gol) *Practice-based Research in Children's Play*, Bryste: Policy Press, td. 17-32.

Harris, P.L. a Jalloul, M. (2012) Running on Empty? Observing causal relationships of play and development, *American Journal of Play,* 6(1), td. 29-38.

Hart, J. a Boyden, J. (2019) Childhood (Re)materialized: Bringing political economy into the field, yn Spyrou, S., Rosen, R. a Cook, D.T. (gol) *Reimagining Childhood Studies,* Llundain: Bloomsbury, td. 75-89.

Hart, J. a Clutterbrook, A. (2008) Playwork in the Prison Environment: Working with children separated by incarceration, yn Brown, F. a Taylor, C. (gol) *Foundations of Playwork,* Maidenhead, Berkshire: Gwasg y Brifysgol Agored, td. 108-115.

Hart, J. a Parkhurst, G. (2011) Driven to Excess: Impacts of motor vehicles on the quality of life of residents of three streets in Bristol UK, *World Transport Policy and Practice*, 17(2), td. 12-30.

Hart, R. (1979) *Children's Experience of Place*, Efrog Newydd, NY: Irvington.

Hart, R. (2002) Containing Children: Some lessons on planning for play from New York City, *Environment and Urbanization,* 14(2), td. 135-148.

Hart, R. (2008) Cyfranogaeth: Cyfweliad gyda Martin King-Sheard, *Chwarae dros Gymru,* 24.

Hart, R. (2014) Children, Self-governance and Citizenship, yn Burke, C. a Jones, K. (gol) *Education, childhood and anarchism: Talking Colin Ward*, Llundain: Routledge, td. 123-138.

Hartshorne, M. (2014) *Neighbourhood Attachment and Subjective Experiences of Children's Play: A comparative study in North East Wales*, Wrecsam: Prifysgol Glyndŵr.

Harvey, D. (2007) *A Brief history of Neoliberalism,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Harvey, D. (2012) *Rebel Cities: From the right to the city to urban revolution,* Llundain: Verso.

Harwood, D., Barratt, J. a Collier, D. (2019) Entanglements in the Forest: The orange GoPro camera and the children who wear them, *The International Journal of Early Childhood Environmental Education*, 7(1), td. 57-72.

Hassinger-Das, B., Hirsh-Pasek, K. a Michnick Golinkoff, R. (2017) The Case of Brain Science and Guided Play: A developing story, *Young Children,* 72(2), td. 45-51.

Hatfield, M.E. (2010) Children Moving 'Home'? Everyday experiences of return migration in highly skilled households, *Childhood*, 17(2), td. 243-257.

Hawkes, C. (2017) Therapeutic Playwork: Exploring playworkers' perceptions of therapeutic playwork training and its usefulness in supporting children in afterschool clubs, yn Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (gol) *Practice-based Research in Children's Play*, Bryste: Policy Press, td. 203-219.

Hedegaard, M. (2019) Children's Perspectives and Institutional Practices as Keys in a Wholeness Approach to Children's Social Situations of Development, yn Edwards, A., Fleer, M. a Bøttcher, L. (gol) *Cultural-Historical Approaches to Studying Learning and Development,* Singapore: Springer.

Heft, H. (2013) Environment, Cognition, and Culture: Reconsidering the cognitive map, *Journal of Environmental Psychology*, 33, 14e25.

Heft, H. (2018) Places: Widening the scope of an ecological approach to perception-action with an emphasis on child development, *Ecological Psychology*, 30(1), td. 99-123.

Heft, H. a Kyttä, M. (2006) A Psychologically Meaningful Description of Environments Requires a Relational Approach, *Housing, Theory and Society*, 23(4), td. 210-213.

Held, S.D.E a Špinka, M. (2011) Animal Play and Animal Welfare, *Animal Behaviour*, 81(5), td. 891-899.

Helleman, G. (2021) Playing Outside: Who, where and what?, *Urban Springtime,* 15 Rhagfyr.

Hemerijck, A. (2017) Social Investment and its Critics, yn Hemerijck, A. (gol) *The Uses of Social Investment,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen, td. 3-42.

Hendrick, H. (2010) Late Modernity's British Childhood: Social investment and the disciplinary state, yn Bühler-Niederberger, D., Mierendorff, J. a Lange, A. (gol) *Kindheit zwischen fürsorglichem Zugriff und gesellschaftlicher Teilhabe:* VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Henricks, T.S. (2006) *Play Reconsidered: Sociological perspectives on human expression*, Urbana, IL: Gwasg Prifysgol Illinois.

Henricks, T.S. (2014) Play as Self-Realization: Toward a general theory of play, *American Journal of Play*, 6(2), td. 190-213.

Henricks, T.S. (2015a) *Play and the Human Condition,* Chicago, IL: Gwasg Prifysgol Illinois.

Henricks, T.S. (2015b) Overview: Play as self-realization, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 1-17.

Henricks, T.S. (2015c) Where Are We Now? Challenges for the study of play, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 381-391.

Henricks, T.S. (2015d) Classic Theories of Play, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 163-179.

Henricks, T.S. (2017) Foreword, yn Sutton-Smith, B., *Play for Life: Play theory and play as emotional survival,* Rochester, NY: The Strong Museum, td. 7-16.

Henricks, T.S. (2020) Play Studies: A brief history, *American Journal of Play*, 12(2), td. 117-155.

Herzberg, O., Fletcher, K.K., Schatz, J.L., Adolph, K.E. a Tamis-LeMonda, C.S. (2022) Infant Exuberant Object Play at Home: Immense amounts of time-distributed, variable practice, *Child Development*, 93(1), td. 150-164.

Hewes, J. (2014) Seeking Balance in Motion: The role of spontaneous free play in promoting social and emotional health in early childhood care and education, *Children,* 1, td. 280-301.

Hewes, J., Whitty, P., Aamot, B., Schaly, E., Sibbald, J. ac Ursuliak, K. (2016) Unfreezing Disney's Frozen through Playful and Intentional Co-authoring/Co-playing, *Canadian Journal of Education/Revue Canadienne de l'éducation*, 39(3), td. 1-25.

Hewitt, I. (2014) Should Children Be Banned from Museums?, *The Telegraph,* 5 Awst.

Heyes, C. a Catmur, C. (2022) What Happened to Mirror Neurons?, *Perspectives on Psychological Science,* 17(1) td. 153-168.

Hill, A. a Bundy, A.C. (2014) Reliability and Validity of a New Instrument to Measure Tolerance of Everyday Risk for Children, *Child: Care, Health and Development*, 40(1), td. 68-76.

Hillary, F.G. a Grafman, J.H. (2017) Injured Brains and Adaptive Networks: The benefits and costs of hyperconnectivity, *Trends in Cognitive Sciences*, 21(5), td. 385-401.

Hillman, M. (2006) Children's Rights and Adults' Wrongs, *Children's Geographies,* 4(1), td. 61-67.

Hillman, M., Adams, J. a Whitelegg, J. (1990) *One False Move*, Llundain: Y Sefydliad Astudiaethau Polisi.

Hinchion, S., McAuliffe, E. a Lynch, H. (2021) Fraught with Frights or Full of Fun: Perspectives of risky play among six- to eight-year olds, *European Early Childhood Education Research Journal*, 29(5), td. 696-714.

Hjelmér, C. (2020) Free Play, Free Choices? Influence and construction of gender in preschools in different local contexts, *Education Inquiry*, 11(2), td. 144-158.

Hobbs, M., Green, M.A., Griffiths, C., Jordan, H., Saunders, J., Grimmer, H. a McKenna, J. (2017) Access and Quality of Parks and Associations with Obesity: A cross-sectional study, *Social Science and Medicine – Population Health*, 3, td. 722-729.

Hodge, N. a Runswick-Cole, K. (2013) "They Never Pass me the Ball": Exposing ableism through the leisure experiences of disabled children, young people and their families, *Children's Geographies*, 11(3), td. 311-325.

Hoffmann, J. a Russ, S. (2012) Pretend Play, Creativity, and Emotion Regulation in Children, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts,* 6(2), td. 175-184.

Holden, J. (2006) *Cultural Value and the Crisis of Legitimacy: Why culture needs a democratic mandate*, Llundain: Demos.

Holder, M.D. a Coleman, B. (2015) Children's Friendships and Positive Well-being, yn Demir, M. (gol) *Friendship and Happiness: Across the life-span and cultures*, Dordrecht, Yr Iseldiroedd: Springer Science and Business Media, td. 81-97.

Holloway, S. (2014) Changing Children's Geographies, *Children's Geographies*, 12(4), td. 377-392.

Holloway, S. a Pimlott-Wilson, H. (2014) Enriching Children, Institutionalizing Childhood?, *Annals of the Association of American Geographers*, 104, td. 613-627.

Holloway, S. a Pimlott-Wilson, H. (2018) Reconceptualising Play: Balancing childcare, extra-curricular clubs and free play in contemporary childhoods, *Transactions of the Institute British Geographers*, 43, td. 420-434.

Holloway, S.L., Hilt, L. a Mills, S. (2019) Questions of Agency: Capacity, subjectivity, spatiality and temporality, *Progress in Human Geography*, 43(3) td. 458-477.

Holmberg, L. (2018) The Future of Childhood Studies? Reconstructing childhood with ideological dilemmas and metaphorical expressions, *Childhood,* 25(2), td. 158-172.

Holt, L. (2016) Geographies of Disabled Young People, yn Worth, N. a Dwyer, C. (gol) *Identities and Subjectivities, Geographies of Children and Young People*, cyf. 4, Singapore: Springer, td. 23-50.

Holt, L. a Murray, L. (2021) Children and Covid 19 in the UK, *Children's Geographies,* 20(4), td. 487-494.

Holt, N.L., Lee, H., Millar, C.A. a Spence, J.C. (2015) 'Eyes on Where Children Play': A retrospective study of active free play, *Children's Geographies*, *13*(1), td. 73-88.

Holt, N.L., Neely, K.C., Spence, J.C., Carson, V., Pynn, S.R., Boyd, K.A., Ingstrup, M. a Robinson, Z. (2016) An Intergenerational Study of Perceptions of Changes in Active Free Play among Families from Rural Areas of Western Canada, *BMC Public Health,* 16, 829.

Hooper, C.M., Ivory, V.C. a Fougere, G. (2015) Childhood Neighbourhoods as Third Places: Developing durable skills and preferences that enhance wellbeing in adulthood, *Health and Place*, 34, td. 34-45.

Hordyk, S.R., Dulude, M. a Shem, M. (2015) When Nature Nurtures Children: Nature as a containing and holding space, *Children's Geographies*, 13(5), td. 571-588.

Horgan, D., Fernández, E. a Kitching, K. (2022) Walking and Talking with Girls in their Urban Environments: A methodological meandering, *Irish Journal of Sociology,* ymlaen llaw ar-lein.

Horton, J. (2017) Disabilities, Urban Natures and Children's Outdoor Play, *Social and Cultural Geography*, 18(8), td. 1152-1174.

Horton, J. a Kraftl, P. (2018a) Rats, Assorted Shit and 'Racist Groundwater': Towards extra-sectional understandings of childhoods and socio-material processes, *Environment and Planning D: Society and Space*, 36(5), td. 926-948.

Horton, J. a Kraftl, P. (2018b) Three Playgrounds: Researching the multiple geographies of outdoor play, *Environment and Planning A: Economy and Space*, 50(1), td. 214-235.

Horton, J., Christensen, P., Kraftl, P. a Hadfield-Hill, S. (2014) 'Walking … Just Walking': How children and young people's everyday pedestrian practices matter, *Social and Cultural Geography*, 15(1), td. 94-115.

Howard, J. (2021) Toy Guns: Black mixed-race boys and the desire to play, *Taboo: The Journal of Culture and Education*, 20(1), td. 9-27.

Howard, J., Jenvey, V. a Hill, C. (2006) Children's Categorisation of Play and Learning Based on Social Context, *Early Child Development and Care*, 176(3-4), td. 379-393.

Howard, J., Miles, G.E., Rees-Davies, L. a Bertenshaw, E. (2017) Play in Middle Childhood: Everyday play behaviour and associated emotions, *Children and Society,* 31, td. 378-389.

Hrdy, S.B. (2007) Evolutionary Context of Human Development: The cooperative breeding model, yn Salmon, C.A. a Shackelford, T.K. (gol) *Family Relationships: An evolutionary perspective*, Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen, td. 39-68.

Hughes, B. (2006) *Playtypes: Speculations and Possibilities*, Llundain: Canolfan Llundain ar gyfer Addysg a Hyfforddiant Gwaith Chwarae.

Hughes, B. (2012) *Evolutionary Playwork,* 2il arg, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Hughes, B. (2018) Introduction, yn Brown, F. a Hughes, B. (gol) *Aspects of Playwork, Play and Culture Studies Volume 14*, Maryland: Gwasg Prifysgol America, td. xiii-xiv.

Hughes, K., Bellis, M.A., Hardcastle, K.A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L. a Dunne, M.P. (2017) The Effect of Multiple Adverse Childhood Experiences on Health: A systematic review and meta-analysis, *Lancet Public Health,* 2, e356-366.

Huizinga, J. (1955) *Homo Ludens: A study of the play element in culture*, Boston, MA: Beacon Press.

Hunt, P. (1991) *Criticism, Theory, and Children's Literature*, Cambridge, MA: Basic Blackwell.

Hunter, R.F., Christian, H., Veitch, J., Astell-Burt, T., Hipp, J.A. a Schipperijn, J. (2015) The Impact of Interventions to Promote Physical Activity in Urban Green Space: A systematic review and recommendations for future research, *Social Science and Medicine*, 124, td. 246-256.

Hurst, B. (2019) Play and Leisure in Australian School Age Care: Reconceptualizing children's waiting as a site of play and labour, *Childhood*, 26(4), td. 462-475.

Huseyin, D. (2019) Mini-Holland is Making Streets People-friendly, says Clyde Loakes, *TransportXtra,* 3 Gorffennaf.

Hyndman, B. a Telford, A. (2015) Should Educators be "Wrapping School Playgrounds in Cotton Wool" to Encourage Physical Activity? Exploring primary and secondary students' voices from the school playground, *Australian Journal of Teacher Education*, 40(6), td. 60-84.

Hyndman, B.P., Benson, A.C., Ullah, S. a Telford, A. (2014a) Evaluating the Effects of the Lunchtime Enjoyment Activity and Play (LEAP) School Playground Intervention on Children's Quality of Life, Enjoyment and Participation in Physical Activity, *Public Health*, 14, 164.

Hyndman, B.P., Benson, A.C. a Telford, A. (2014b) A Guide for Educators to Move Beyond Conventional School Playgrounds: The RE-AIM evaluation of the Lunchtime Enjoyment Activity and Play (LEAP) intervention, *Australian Journal of Teacher Education*, 39(1), td. 99-127.

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2021) *Rhaglen Mesur Plant Cymru 2018/19*, Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022) *Patrymau a thueddiadau marwolaethau plant yng Nghymru, 2011-2020, Rhaglen Adolygu Marwolaethau Plant*, Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Ingold, T. (2000) *The Perception of the Environment: Essays on livelihood, dwelling and skill,* Llundain: Routledge.

Ingold, T. (2011) *Being Alive. Essays on Movement, Knowledge and Description*, Llundain: Routledge.

Institute for Government (2021) *Timeline of UK Government Coronavirus Lockdowns and Measures, March 2020 to December 2021.*

International Play Association (IPA) (2015) *The Play Rights of Children with Disabilities. Position Paper.*

inVlaanderen (2021) *Kind and Samenleving builds a child-friendly co-housing garden together with children and residents*.

Iqbal, H., Neal, S. a Vincent, C. (2017) Children's Friendships in Super-diverse Localities: Encounters with social and ethnic difference*, Childhood*, 24(1), td. 128-142.

Irvine, L. a Cilia, L. (2017) More-than-Human Families: Pets, people, and practices in multispecies households, *Sociology Compass*, 11(2), e12455.

Irwin, S. ac Elley, S. (2011) Concerted Cultivation? Parenting values, education and class diversity, *Sociology*, 45(3), td. 480-495.

Isle of Play (d.d.) *Lester's Yard Adventure Playground.*

Jablonka, E. a Lamb, M.J. (2007) Précis of 'Evolution in Four Dimensions', *Behavioral and Brain Sciences*, 30, td. 353-392.

Jablonka, E. a Lamb, M.J. (2014) *Evolution in Four Dimensions: Genetic, Epigenetic, Behavioral, and Symbolic Variation in the History of Life,* argraffiad diwygiedig, Cambridge, MA: Gwasg MIT.

Jack, G. (2015) 'I May Not Know Who I Am, but I Know Where I Am From': The meaning of place in social work with children and families, *Child and Family Social Work*, 20(4), td. 415-423.

Jack, G. (2016) The Role of Place Attachments in Wellbeing, yn Atkinson, S., Fuller, S. a Painter, J. (gol) *Wellbeing and Place,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 89-103.

Jackson, E. a McGlone, F. (2020) The Impact of Play on the Developing Social Brain: New insights from the neurobiology of touch, yn Courtney, J.A. (gol) *Infant Play Therapy: Foundations, models, programs, and practice,* Llundain: Routledge, td. 18-36.

Jackson, R. (2017) Your Space or Mine? Play in out of school clubs, yn Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (gol) *Practice-based Research in Children's Play*, Bryste: Policy Press, td. 127-142.

Jacobs, J. (1961) *The Death and Life of American Great Cities,* Efrog Newydd, NY: Vintage Books.

Jago, R., Macdonald-Wallis, C., Solomon-Moore, E., Thompson, J.L., Lawlor, D.A. a Sebire, S.J. (2017) Associations between Participation in Organised Physical Activity in the School or Community Outside School Hours and Neighbourhood Play with Child Physical Activity and Sedentary Time: A cross-sectional analysis of primary school-aged children from the UK, *BMJ Open*, 7, e017588.

Jago, R., Thompson, J.L., Page, A.S., Brockman, R., Cartwright, K. a Fox, K.R. (2009) Licence to be Active: Parental concerns and 10-11-year-old children's ability to be independently physically active, *Journal of Public Health*, 31(4), td. 472-477.

James, A. (2010) Competition or Integration? The next step in childhood studies?, *Childhood,* 17(4), td. 485-499.

James, A. a Prout, A. (gol) (1997) *Constructing and reconstructing childhood: Contemporary Issues in the Sociological Study of Childhood,* Llundain: Falmer Press.

James, A., Jenks, C. a Prout, A. (1998) *Theorising Childhood,* Llundain: Polity.

James, M., Marchant, E., Defeyter, M.A., Woodside, J.V. a Brophy, S. (2021) Impact of School Closures on the Health and Well-being of Primary School Children in Wales UK; A routine data linkage study using the HAPPEN survey (2018-2020), *BMJ Open*, 11: e051574.

James, M., Todd, C., Scott, S., Stratton, G., McCoubrey, S., Christian, D., Halcox, J., Audrey, S., Ellins, E., Anderson, S., Copp, I. a Brophy, S. (2018) Teenage Recommendations to Improve Physical Activity for their Age Group: A qualitative study, *BMC Public Health,* 18, 372.

James, S.M. (2012) *Survey of the Impact of Scrapstore PlayPod in Primary Schools*, Bryste: Scrapstore PlayPod.

Janssen, D. (2008) Re-Queering Queer Youth Development: A postdevelopmental approach to childhood and pedagogy, *Journal of LGBT Youth*, 5(3), td. 74-95.

Janssen, I. (2014) Active Play: An important physical activity strategy in the fight against childhood obesity, *Canadian Journal of Public Health*, 105(1), e22-e27.

Janssen, I. a LeBlanc, A.G. (2010) Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-aged Children and Youth, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.

Janssen, I., Ferrao, T. a King, N. (2015) Individual, Family, and Neighborhood Correlates of Independent Mobility among 7 to 11-year-olds, *Preventive Medicine Reports*, 3, td. 98-102.

Janssen, X., Mann, K., Basterfield, L., Parkinson, K., Pearce, M., Reilly, J., Adamson, A. a Reilly, J. (2016) Development of Sedentary Behavior across Childhood and Adolescence: Longitudinal analysis of the Gateshead Millennium Study, *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity,* 13, 88.

Jansson, M., Herbert, E., Zalar, A. a Johansson, M. (2022) Child-Friendly Environments – What, how and by whom?, *Sustainability,* 14, 4852.

Jansson, M., Sundevall, E. a Wales, M. (2016) The Role of Green Spaces and Their Management in a Child-friendly Urban Village, *Urban Forestry and Urban Greening*, 18*,* td. 228-236.

Jarass, J. a Heinrichs, D. (2014) New Urban Living and Mobility, *Transportation Research Procedia*, 1, td. 142-153.

Jarvis, P. (2010) 'Born to Play': The biocultural roots of 'rough and tumble' play, and its impact upon young children's learning and development, yn Broadhead, P., Howard, J. a Wood, E. (gol) *Play and Learning in Early Years Settings: From research to practice*, Llundain: Sage, td. 61-78.

Jeffres, L.W., Bracken, C.C., Jian, G. a Casey, M.F. (2009) The Impact of Third Places on Community Quality of Life, *Applied Research in Quality of Life*, 4(4), td. 333-345.

Jelleyman, C., McPhee, J., Brussoni, M., Bundy, A. a Duncan, S. (2019) A Cross-sectional Description of Parental Perceptions and Practices Related to Risky Play and Independent Mobility in Children: The New Zealand state of play survey, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(2), 262.

Jenks, C. (2005) *Childhood*, 2il arg, Llundain: Routledge.

Jennings, H. (2016) *Rules for a Playful Museum – Manchester Museum,* Happy Museum Project.

Jenson, J. (2006) Social Investment for New Social Risks: Consequences of the LEGO™ paradigm for Children, yn Lewis, J. (gol) *Children, Changing Families and Welfare States*, Cheltenham: Edward Elgar Publishing, td. 27-50.

Jenssen, B.P., Kelly, M.K., Powell, M., Bouchelle, Z., Mayne, S.L. a Fiks, A.G. (2021) COVID-19 and Changes in Child Obesity, *Pediatrics*, 147(5): e2021050123.

Jerebine, A., Fitton-Davies, K., Lander, N., Eyre, E.L.J., Duncan, M.J. a Barnett, L.M. (2022) "All the Fun Stuff, the Teachers Say, 'That's Dangerous!'" Hearing from children on safety and risk in active play in schools: A systematic review, *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 19, 72.

Jia, P. (2020) Obesogenic Environment and Childhood Obesity, *Obesity Reviews*, erthygl atodol, td. 1-3.

Jiaquan Xu, M.D., Sherry, L., Murphy, B.S., Kenneth, D., Kochanek, M.A. ac Arias, E. (2015) *Mortality in the United States*, *2015*.

Joelsson, T. (2022) "I get a whiz in my body as I walk past it": Visceral imaginaries in children's everyday mobilities, *Emotion, Space and Society*, 45, 100912.

Johanson, K. (2010) Culture For or By the child? 'Children's culture' and cultural policy, *Poetics*, 38, td. 386-401.

Johansson, B. a Hultgren, F. (2016) Children and Young People's Participation in Cultural Activities, yn Evans, B., Horton, J. a Skelton, T. (gol), *Play, Recreation, Health and Well-being, Geographies of Children and Young People*, cyf. 9, Singapore: Springer, td. 134-154.

Johansson, M., Raustorp, A., Mårtensson, F., Boldemann, C., Sternudd, C. a Kylin, M. (2011) Attitudinal Antecedents of Children's Sustainable Every Day Mobility, yn Gronau, W., Reiter, K. a Pressl, R. (gol) *Transport and Health Issues: Studies on mobility and transport research*, cyf. 3, Verlag MetaGISInfosysteme, Mannheim, td. 55-68.

Johns, N. a Gyimothy, S. (2002) Mythologies of a Theme Park: An icon of modern family life, *Journal of Vacation Marketing,* 8(4), td. 320-331.

Johnson, J.E. (2015) Introduction, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. xi-xv.

Johnson, J.E. a Dong, P.I. (2019) Methods of Studying Play, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives*, Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 399-415.

Johnson, J.E., Al-Mansour, M. a Sevimli-Celik, S. (2015) Researching Play in Early Childhood, yn Saracho, O.N. (gol) *Handbook of Research Methods in Early Childhood Education,* cyf. 2, Charlotte, NC: Information Age Publishing, td. 473-506.

Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) (2015) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield.

Johnson, T. a Green, L. (2021) *Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach*, Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Jones, A.P., Brainard, J., Bateman, I.J. a Lovett, A.A. (2009) Equity of Access to Public Parks in Birmingham, England, *Environmental Research Journal*, 3(2), td. 237-256.

Jones, L. a Holmes, R. (2014) Studying Play through the New Research Practices, yn Brooker, E., Blaise, M. ac Edwards, S. (gol) *Sage Handbook of Play and Learning in Early Childhood,* Llundain: Sage, td. 128-139.

Jones, O. (2018) 'Bear Necessities': Toys, settings and emotional becoming, *Children's Geographies*, 16(4), td. 459-460.

Jones, R. (2019) Governing the Future and the Search for Spatial Justice: Wales' Well-being of Future Generations Act, *Fennia: International Journal of Geography*, 197(1), td. 7-23.

Jones, R., Goodwin-Hawkins, B. a Woods, M. (2020) From Territorial Cohesion to Regional Spatial Justice: The Well-Being of Future Generations Act in Wales, *International Journal of Urban and Regional Research,* 445, td. 894-912.

Jones, S.J. a Brunt, H. (2017) Twenty Miles per Hour Speed Limits: A sustainable solution to public health problems in Wales, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71, td. 699-706.

Jones, S.R. (2019) Waves of Change: The evolving history of student development theory, yn Abes, E.S., Jones, S.R. a Stewart, D.L. (gol) *Rethinking College Student Development Theory Using Critical Frameworks*, Sterling, VA: Stylus Publishing, td. 22-29.

Jordan, A. a Rees, E. (2020) *Children's Well-being Indicator Review, UK: Proposal and methodology for updating our children's well-being indicators to better represent children's lives today*, Llundain: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

Jorquera-Cabrera, S., Romero-Ayuso, D., Rodriguez-Gil, G. a Triviño-Juárez, J-M. (2017) Assessment of Sensory Processing Characteristics in Children between 3 and 11 Years Old: A systematic review, *Frontiers in Pediatrics*, 5, 57.

Josephidou, J. a Bolshaw, P. (2020) *Understanding Gender and Early Childhood: An introduction to the key debates*, Llundain: Routledge.

Joshi, N. a Stone. M. (2021) Playing During a Pandemic: Why children need outdoor play more than ever, *Healthy Populations Journal,* 1(1), td. 16-19.

Juhila, K., Raitakari, S. a Hansen Löfstrand, C. (2017) Responsibilisation in Governmentality Literature, yn Juhila, K., Raitakari, S. a Hall, C. (gol) *Responsibilisation at the Margins of Welfare Services*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 11-34.

Juster, A.H. a Leichter-Saxby, M. (2014) Citizens at Play: Children's participation through community-based opportunities for child-directed play, *Global Studies of Childhood*, 4(2), td. 77-88.

Juul, J. (2013) *The Art of Failure: An essay on the pain of playing video games,* Cambridge, MA: Gwasg MIT.

Kafka, G. (2019) RIBA Stirling Prize 2019: Goldsmith Street by Mikhail Riches with Cathy Hawley, *Architects' Journal,* 26 Medi.

Kaime, T. (2009) The Foundations of Rights in the African Charter on the Rights and Welfare of the Child: A historical and philosophical account, *African Journal of Legal Studies,* 3, td. 120-136.

Kaklauskas, A. a Gudauskas, R. (2016) Intelligent Decision-Support Systems and the Internet of Things for the Smart Built Environment, yn Pacheco-Torgal, F., Rasmussen, E., Granqvist, C-G., Ivanov, V., Kaklauskas, A. a Makonin, S. (gol) *Start-Up Creation The smart eco-efficient built environment,* Cambridge, MA: Woodhead, td. 413-449.

Kallio, K.P. a Häkli, J. (2013) Children and Young People's Politics in Everyday Life, *Space and Polity*, 17(1), td. 1-16.

Kallio, K.P., de Sousa, M.L., Mitchell, K., Häkli, J., Tulumello, S., Meier, I., Carastathis, A., Spathopoulou, A., Tsilimpounidi, M., Bird, G., Russell Beattie, A., Obradovic-Wochnik, J., Rozbicka, P. a Riding, J. (2020) Covid-19 discloses unequal geographies, *Fennia – International Journal of Geography*, 198(1-2), td. 1-16.

Kane, E. (2015) *Playing Practices in School-age Childcare: An action research project in Sweden and England*, Stockholm: Prifysgol Stockholm.

Kane, E., Ljusberg, A-L. a Larsson, H. (2013) Making Magic Soup – The facilitation of play in school-age childcare, *International Journal of Play*, 2(1), td. 7-21.

Kapasi, H. a Gleave, J. (2009) *Because It's Freedom: Children's views on their time to play*, Llundain: Play England.

Karakusevic Carson Architects (2022) *Kings Crescent Estate Phases 1&2*.

Karoff, H.S. a Jessen, C. (2008) *New Play Culture and Playware*, *in Proceedings for BIN2008*.

Karsten, L. (2003) Children's Use of Public Space: The gendered world of the playground, *Childhood,* 10(4), td. 457-473.

Karsten, L. (2005) It All Used to be Better? Different generations on continuity and change in urban children's daily use of space, *Children's Geographies*, 3(3), td. 275-290.

Karsten, L. (2014) From Yuppies to Yupps: Family gentrifiers consuming spaces and re-inventing cities, *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*, 105(2), td. 175-188.

Karsten, L. (2015) Middle Class Childhood and Parenting Culture in High-rise Hong Kong: On scheduled lives, the school trap and a new urban idyll, *Children's Geographies*, 5, td. 556-570.

Karsten, L., Kamphuis, A. a Remeijnse, C. (2015) 'Time-out' With the Family: The shaping of family leisure in the new urban consumption spaces of cafes, bars and restaurants, *Leisure Studies*, *34*(2), td. 166-181.

Katz, C. (2018) The Angel of Geography: Superman, Tiger Mother, aspiration management, and the child as waste, *Progress in Human Geography,* 42(5), td. 723-740.

Katz, C. (2019) Accumulation, Dispossession, and Waste in Childhood and Children's Everyday Lives, yn Skelton, T. ac Aitken, S.C. (gol) *Establishing Geographies of Children and Young People, Geographies of Children and Young People,* cyf. 1, Singapore: Springer, td. 129-146.

Kearns, R.A., Carroll, P., Asiasiga, L. a Witten, K. (2016) Variegated Nature of Play for Auckland Children, yn Evans, B. a Horton, J. (gol) *Play and Recreation, Health and Well-being, Geographies of Children and Young People,* cyf. 9, Singapore: Springer, td. 273-291.

Keenan, H. a Lil Miss Hot Mess (2020) Drag Pedagogy: The playful practice of queer imagination in early childhood, *Curriculum Inquiry*, 50(5), td. 440-461.

Kellman, J. a Radwan, K. (2022) Towards an Expanded Neuroscientific Understanding of Social Play, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 132, td. 884-891.

Kellman, P. (2019) Evolutionary Functions of Play, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives,* Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 84-102.

Kellock, A. a Lawthom, R. (2011) Sen's Capability Approach: Children and well-being explored through the use of photography, Biggeri, M., Ballet, J. a Comin, F. (gol) *Children and the Capability Approach: Child Labour, Education and Participation*, Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan, td. 137-161.

Kelly-Irving, M. a Delpierre, C. (2019) A Critique of the Adverse Childhood Experiences Framework in Epidemiology and Public Health: Uses and misuses, *Social Policy and Society,* 18(3), td. 445-456.

Kestly, T.A. (2014) *The Interpersonal Neurobiology of Play: Brain-building interventions for emotional well-being,* Efrog Newydd, NY: W.W. Norton and Co.

Khan, M., Nekeb, S., Smith, T., Harris, N. a McVicar, M. (2023) *Grangetown: Lle Gwych i Gael Eich Magu, Cynllun plant a phobl ifanc ar gyfer Grangetown, Caerdydd*, Adroddiad Prosiect, Caerdydd: Prifysgol Caerdydd.

Khan, M., Smith, T. a Harris, N. (2022) *Co-designing a Greener, Fairer and Stronger Community for Children's Wellbeing*, SALUS - Global Knowledge Exchange.

Kidron, B. (2020) Foreword, yn Cowan, K. (2020) *A Panorama of Play: A literature review,* Digital Futures Commission, Llundain: 5Rights Foundation.

Kidron, B. (2021a) Foreword, yn Livingstone, S. a Pothong, K. (2021) *Playful by Design: A vision of free play in a digital world*, Digital Futures Commission, Llundain: 5Rights Foundation.

Kidron, B. (2021b) Preface, yn Third, A. a Moody, L. (2021) *Our Rights in the Digital World: A report on the children's consultations to inform UNCRC General Comment 25*, Llundain a Sydney: 5Rights Foundation a Phrifysgol Gorllewin Sydney.

Kidron, B. (2021c) Foreword, yn Colvert, A. (2021) *The Kaleidoscope of Play in a Digital World: A literature review*, Llundain: Digital Futures Commission a'r 5Rights Foundation.

Kilkelly, U., Lynch, H., Moore, A., O'Connell, A. a Field, S.C. (2016) *Children and the Outdoors: Contact with the outdoors and natural heritage among Children aged 5 to 12: Current trends, benefits, barriers and research requirements*, Dulyn: Cyngor Treftadaeth.

Kilvington, J. a Wood, A. (2016) *Gender, Sex and Children's Play*, Llundain: Bloomsbury Academic.

Kimbro, R.T. a Schachter, A. (2011) Neighborhood Poverty and Maternal Fears of Children's Outdoor Play, *Family Relations*, 60(4), td. 461-475.

Kimbro, R.T., Brooks-Gunn, J. a McLanahan, S. (2011) Young Children in Urban Areas: Links among neighborhood characteristics, weight status, outdoor play, and television watching, *Social Science and Medicine*, 72, td. 668-676.

Kinard, T., Gainer, J., Valdez-Gainer, N., Volk, D. a Long, S. (2021) Interrogating the "Gold Standard": Play-based early childhood education and perpetuating white supremacy, *Theory into Practice*, 60(3), td. 322-332.

King, P. (2021) The Impact of COVID-19 on Playwork Practice*, Child Care in Practice*, ymlaen llaw ar-lein.

King, P. a Howard, J. (2014) Factors Influencing Children's Perceptions of Choice Within Their Free Play Activity: The impact of functional, structural and social affordances, *Journal of Playwork Practice,* 1(2), td. 173-90.

King, P. a Newstead, S. (gol) (2017) *Researching Play from a Playwork Perspective,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

King, P. a Newstead, S. (2020) Re-defining the Play Cycle: An empirical study of playworkers' understanding of playwork theory, *Journal of Early Childhood Research,* 18(1), td. 99-111.

King, P. a Newstead, S. (gol) (2021a) *Further Perspectives on Researching Play from a Playwork Perspective: Process, playfulness, rights-based and critical reflection*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

King, P. a Newstead, S. (gol) (2021b) *Play Across Childhood: International perspectives on diverse contexts of play,* Cham, Y Swistir: Palgrave Macmillan.

King, P. a Sills-Jones, P. (2018) Children's Use of Public Spaces and the Role of the Adult – A comparison of play ranging in the UK, and the leikkipuisto (Play Parks) in Finland, *International Journal of Play*, 7(1), td. 27-40.

King, P. a Sturrock, G. (2020) *The Play Cycle: Theory, research and application,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

King-Sheard, M. a Mannello, M. (2017) *Access to Play for Children in Situations of Crisis. Play: rights and practice, a toolkit for staff, managers and policy makers*, International Play Association.

Kinney, L. a Smith, C. (2021) Journeys Towards a More Playful Zoo, yn Russell, W., Derry, C., Fitzpatrick, J. a Handscomb, B. (gol) *Stuff and Nonsense*, Redruth, Cernyw: Maes Chwarae Antur Gwealan Tops, td. 51-58.

Kinoshita, I. a Woolley, H. (2015) Children's Play Environment After a Disaster: The great East Japan earthquake, *Children*, *2*(1), td. 39-62.

Kirby, A. (2021) *Neurodiversty: A whole-child approach for youth justice*, Llundain: Arolygiaeth Prawf Ei Mawrhydi.

Kirk, S. (2007) Methodological and Ethical Issues in Conducting Qualitative Research with Children and Young People: A literature review, *International Journal of Nursing Studies*, 44, td. 1250-1260.

Kjørholt, A.T. (2013) Childhood as Social Investment, Rights and the Valuing of Education, *Children and Society*, 27, td. 245-257.

Klemenović, J. (2014) How Do Today's Children Play and with Which Toys?, *Croatian Journal of Education*, 16(1), td. 181-200.

Klocker, N. ac Ansell, N. (2016) Geographies of Global Issues: Change and threat in young people's lives, yn Ansell, N., Klocker, N. a Skelton, T. (gol) *Geographies of Global Issues: Change and Threat, Geographies of Children and Young People*, cyf. 8, Singapore: Springer, td. 1-17.

Knibbs, S., Pope, S., Dobie, S. a D'Souza, J. (2013) *National Evaluation of Flying Start: Impact Report*, Caerdydd: Ymchwil Gymdeithasol y Llywodraeth.

Knierim, J. (2020) Cerebellum, *Neuroscience Online,* Adran Niwrofioleg ac Anatomeg, Prifysgol Texas.

Knight, C. a Crick, T. (2022) Inclusive Education in Wales: Interpreting discourses of values and practice using critical policy analysis, *ECNU Review of Education*, 5(2), td. 258-283.

Knight, H. (2019) Centering the Problem Child: Temporality, colonialism, and theories of the child, *Global Studies of Childhood,* 9(1) td. 72-83.

Knight, K.H., Porcellato, L. a Tume, L. (2014) Out-of-school Lives of physically Disabled Children and Young People in the United Kingdom: A qualitative literature review, *Journal of Child Healthcare*, 18(3), td. 275-285.

Koch, A.B. (2018) Children's Perspectives on Happiness and Subjective Well-being in Preschool, *Children and Society,* 32, td. 73-83.

Koller, D. a Farley, M. (2019) Examining Elements of Children's Place Attachment, *Children's Geographies*, 17(4), td. 491-500.

Kollmayer, M., Schultes, M.T., Schober, B., Hodosi, T. a Spiel, C. (2018) Parents' Judgments about the Desirability of Toys for their Children: Associations with gender role attitudes, gender-typing of toys, and demographics, *Sex Roles*, 79(5), td. 329-341.

Konstantoni, K. (2012) Children's Peer Relationships and Social Identities: Exploring cases of young children's agency and complex interdependencies from the Minority World, *Children's Geographies,* 10(3), td. 337-346.

Konstantoni, K. ac Emejulu, A. (2017) When Intersectionality Met Childhood Studies: The dilemmas of a travelling concept, *Children's Geographies*, 15(1), td. 6-22.

Konstantoni, K., Kustatscher, M., Emejulu, A. a Sime, D. (2014) *Intersectional Childhoods and Inequalities: Seminar Series Briefing*, Prifysgol Caeredin, Y Ganolfan Addysg dros Gydraddoldeb Hil yn Yr Alban, Comisiwn Hawliau Dynol Yr Alban, Athrofa Mewnwelediad Prifysgolion Yr Alban, Comisiynydd Plant a Phobl Ifanc Yr Alban a Phrifysgol Strathclyde.

Koops, W. (2015) No Developmental Psychology without Recapitulation Theory, *European Journal of Developmental Psychology*, 12(6), td. 630-639.

Kosher, H. a Ben-Arieh, A. (2017) What Children Think About Their Rights and Their Well-being: A cross-national comparison, *American Journal of Orthopsychiatry,* 87(3), td. 256-273.

Kottman, T. (2011) *Play Therapy: Basics and beyond,* 2il arg, Alexandria, VA: Cymdeithas Gwnsela America.

Koukourikos, K., Tzeha, L., Pantelidou, P. a Tsaloglidou, A. (2015) The Importance of Play During Hospitalization of Children, *Materia SocioMedica*, 27(6), td. 438-441.

Kourti, A., Stavridou, A., Panagouli, E., Psaltopoulou, T., Tsolia, M., Sergentanis, T.N. a Tsitsika, A. (2021) Play Behaviors in Children during the COVID-19 Pandemic: A review of the literature, *Children*, 8, 706.

Koziol, L.F., Budding, D.E. a Chidekel, D. (2012) From Movement to Thought: Executive function, embodied cognition, and the cerebellum, *Cerebellum*, 11(2), td. 505-525.

Kozlovsky, R. (2008) Adventure Playgrounds and Postwar Reconstruction, yn Gutman, M. a de Coninck-Smith, N. (gol) *Designing Modern Childhoods: History, space and the material culture of children*, Piscataway, NJ: Gwasg Prifysgol Rutgers, td. 171-190.

Kraftl, P. (2013) Beyond 'Voice', beyond 'Agency', beyond 'Politics'? Hybrid childhoods and some critical reflections on children's emotional geographies, *Emotion, Space and Society,* 9, td. 13-23.

Kraftl, P. (2018) A Double-bind? Taking new materialisms elsewhere in studies of education and childhood, *Research in Education*, 101(1), td. 30-38.

Kraftl, P. (2020a) *After Childhood: Re-thinking environment, materiality and media in children's lives,* Llundain: Routledge.

Kraftl, P. (2020b) *Including children and young people in building cities: A provocation paper*, Yr Academi Brydeinig.

Kraftl, P. a Hadfield-Hill, S. (2018) *Garden Villages and Towns: Planning for children and young people*, Birmingham: Prifysgol Birmingham.

Kraftl, P. a Horton, J. (2019) Children's Geographies and the "New Wave" of Childhood Studies, yn Spyrou, S., Rosen, R. a Cook, D.T. (gol) *Reimagining Childhood Studies,* Llundain: Bloomsbury, td. 105-119.

Kraftl, P., Balastieri, J.A.P., Campos, A.E.M., Coles, B., Hadfield-Hill, S., Horton, J., Soares, P.V., Vilanova, M.R.N., Walker, C. a Zara, C. (2018) (Re)thinking (re)connection: Young people, "natures" and the water-energy-food nexus in São Paulo State, Brazil, *Transactions of the Institute of British Geographers*, 44(2), td. 299-314.

Kraftl, P., Bolt, G. a Van Kempen, R. (2019) Hyper-diversity in/and Geographies of Childhood and Youth, *Social and Cultural Geography*, 20(9), td. 1189-1197.

Krakauer, J.W., Ghazanfar, A.A., Gomez-Marin, A., MacIver, M.A. a Poeppel, D. (2017) Neuroscience Needs Behavior: Correcting a reductionist bias, *Neuron*, 93(3), td. 480-490.

Kretchmer, S.B. (2004) Advertainment: The evolution of product placement as a mass media marketing strategy, *Journal of Promotion Management*, 10(1-2), td. 37-54.

Kreutz, A. (2020) The Mission: Engaging Aboriginal Australian children in the redesign of community public spaces, yn Loebach, J., Little, S., Cox, A. ac Eubanks Owens, P. (gol) *The Routledge Handbook of Designing Public Spaces for Young People: Processes, Practices and Policies for Youth Inclusion*, Llundain: Routledge, td. 289-307.

Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E.M., Andersen, L.B. a Martin, B.W. (2011) Effect of School-based Interventions on Physical Activity and Fitness in Children and Adolescents: A review of reviews and systematic update, *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), td. 923-930.

Krishnamurthy, S. (2019) Reclaiming Spaces: Child inclusive urban design, *Cities and Health*, 3(1-2), td. 86-98.

Krishnamurthy, S., Steenhuis, C., Reijnders, D. a Stav, T. (2018) *Child-Friendly Urban Design: Observations on public space from Eindhoven (NL) and Jerusalem (IL),* Yr Hag: Sefydliad Bernard van Leer.

Krysiak, N. (2018) *Where Do the Children Play? Designing child-friendly compact cities*, Sefydliad Penseiri Awstralia.

Krysiak, N. (2019) *Designing Child-Friendly High Density Neighbourhoods*, Sydney: Cities for Play.

Kuang, W. (2020) Pandemic Fuels a Virulent New Strain of Racist Attacks in Online Gaming, *The Citizen*, 9 Tachwedd.

Kuitto, K. (2016) From Social Security to Social Investment? Compensating and social investment welfare policies in a life course perspective, *Journal of European Social Policy*, 26(5), td. 442-459.

Kullman, K. (2010) Transitional Geographies: Making mobile children, *Social and Cultural Geography*, 11(8), td. 829-846.

Kumanyika, C. (2011) Advertainment and the Construction of Decision-making Power in MTV's Making the Band, *Popular Music and Society*, 34(4), td. 475-491.

Kumar, P., Omidvarborna, H., Barwise, Y. a Tiwari, A. (2020) *Mitigating Exposure to Traffic Pollution in and around Schools*, Y Ganolfan Fyd-eang ar gyfer Ymchwil Aer Glân, Prifysgol Surrey.

Kung, K.T.F. (2021) Preschool Gender-Typed Play Behavior Predicts Adolescent Gender-Typed Occupational Interests: A 10-Year longitudinal study, *Archives of Sexual Behavior*, 50, td. 843-851.

Kung, K.T.F., Li, G., Golding, J. a Hines, M. (2018) Preschool Gender-Typed Play Behavior at Age 3.5 Years Predicts Physical Aggression at Age 13 Years, *Archives of Sexual Behavior*, 47, td. 905-914.

Kuo, M. (2015) How Might Contact with Nature Promote Human Health? Promising mechanisms and a possible central pathway, *Frontiers in Psychology,* 25(6), 1093.

Kustatscher, M. (2016) The Emotional Geographies of Belonging: Children's intersectional identities in primary school, *Children's Geographies*, 15(1), td. 1-15.

Kvist Lindholm, S. a Wickström, A. (2020) 'Looping Effects' Related to Young People's Mental Health: How young people transform the meaning of psychiatric concepts, *Global Studies of Childhood,* 10(1), td. 26-38.

Kyttä, M. (2004) The Extent of Children's Independent Mobility and the Number of Actualized Affordances as Criteria for Child-Friendly Environments, *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), td. 179-198.

Kyttä, M., Broberg, A.K. a Kahila, M.H. (2012) Urban Environment and Children's Active Lifestyle: SoftGIS revealing children's behavioral patterns and meaningful places, *American Journal of Health Promotion*, 26(5), td. e137-e148.

Kyttä, M., Hirvonen, J., Rudner, J., Pirjola, I. a Laatikainen, T. (2015) The Last Free-Range Children? Children's independent mobility in Finland in the 1990s and 2010s, *Journal of Transport Geography*, 47, td. 1-12.

Kyttä, M., Oliver, M., Ikeda, E., Ahmadi, E., Omiya, I. a Laatikainen, T. (2018) Children as Urbanites: Mapping the affordances and behavior settings of urban environments for Finnish and Japanese children, *Children's Geographies*, 16(3), td. 319-332.

Ladru, D.E. a Gustafson, K. (2020) Children's Collective Embodiment – Mobility practices and materialities in mobile preschools, *Population, Space and Place,* 26(3), e2322.

LaFreniere, P. (2011) Evolutionary Functions of Social Play: Life histories, sex differences, and emotion regulation, *American Journal of Play*, 3(4), td. 464-488.

LaFreniere, P. (2013) Children's Play as a Context for Managing Physiological Arousal and Learning Emotion Regulation, *Psihologijske Teme*, 22(2), td. 183-204.

Lai, M.C., Anagnostou, E., Wiznitzer, M., Allison, C. a Baron-Cohen, S. (2020) Evidence-based Support for Autistic People Across the Lifespan: Maximising potential, minimising barriers, and optimising the person-environment fit, *Lancet*, 19(5), td. 434-451.

Lamb, D. (2010) A View from the Top: Managers' perspectives on family leisure in New Zealand, *Annals of Leisure Research*, 13(3), td. 439-458.

Lambert, A., Vlaar, J., Herrington, S. a Brussoni, M. (2019) What Is the Relationship between the Neighbourhood Built Environment and Time Spent in Outdoor Play? A systematic review, *International Journal of Environmental Research in Public Health,* 16, 3840.

Lambert, D. (2014) The History and the Future of Public Parks, yn Harney, M. (gol) *Gardens and Landscapes in Historic Building Conservation*, Chichester: Wiley, td. 91-100.

Lambert, M. (2019) Between "Families in Trouble" and "Children at Risk": Historicising "troubled family" policy in England since 1945, *Children and Society,* 33, td. 82-91.

Lancy, D.F. (2015) Mapping the Landscape of Children's Play, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) (2015) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 435-444.

Lang, M. (2016) *All Around Us: The Pontypool deep place study*, Caerdydd: Sefydliad Ymchwil Mannau Cynaliadwy, Prifysgol Caerdydd.

Langley, K., Collishaw, S., Williams, M. a Shelton, K.H. (2017) An Investigation of Changes in Children's Mental Health in Wales between 2007/2008 and 2012/2013, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(6), td. 639-642.

Laoire, C.N. (2011) 'Girls Just Like to be Friends with People': Gendered experiences of migration among children and youth in returning Irish migrant families, *Children's Geographies*, 9(3-4), td. 303-318.

Lareau, A. a Weininger, E.B. (2008) Time, Work, and Family Life: Reconceptualizing gendered time patterns through the case of children's organized activities, *Sociological Forum*, 23(3), td. 419-454.

Larouche, R., Garriguet, D. a Tremblay, M.S. (2017) Outdoor Time, Physical Activity and Sedentary Time among Young Children: The 2012-2013 Canadian Health Measures Survey, *Canadian Journal of Public Health*, 107(6), e500-e506.

Larsen, B. a Luna, B. (2018) Adolescence as a Neurobiological Critical Period for the Development of Higher-order Cognition, *Neuroscience Biobehavioral Review*, 94, td. 179-195.

Larsen, J.R.K. (2013) Family Flow: The pleasures of “being together” in a holiday home, *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 13(3), td. 153-174.

Larson, L.R., Szczytko, R., Bowers, E.P., Stephens, L.E., Stevenson, K.T. a Floyd, M.F. (2019) Outdoor Time, Screen Time, and Connection to Nature: Troubling trends among rural youth?, *Environment and Behavior*, 51(8), td. 966-991.

Larson, L.R., Whiting, J.W. a Green, G.T. (2013) Young People’s Outdoor Recreation and State Park Use: Perceived benefits from the parent/guardian perspective, *Children, Youth and Environments*, 23, td. 89-118.

Laruffa, F. (2018) Towards a Post-Neoliberal Social Policy? Social investment versus capability approach, *Momentum Quarterly – Zeitschrift Für Sozialen Fortschritt*, 7(4), td. 171-187.

Lather, P. (2013) ‘Methodology-21: what do we do in the afterward?, *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 26(6), td. 634-645.

Lather, P. (2015) The Work of Thought and the Politics of Research: (Post) qualitative research, yn Denzin, N.K. a Giardina, M.D. (gol) *Qualitative Inquiry and the Politics of Research*, Walnut Creek, CA: Left Coast Press, td. 97-117.

Latto, S. (2020) A Kindergarten Stage at the Secret Garden, yn Palmer, S. (gol) *Play is the Way,* Paisley, Yr Alban: CCWB Press.

Laverty, A.A., Aldred, R. a Goodman, A. (2021) The Impact of Introducing Low Traffic Neighbourhoods on Road Traffic Injuries, *Findings*, Ionawr.

Lavrysen, A., Bertrands, E., Leyssen, L., Smets, L., Vanderspikken, A. a De Graef, P. (2017) Risky-Play at School: Facilitating risk perception and competence in young children, *European Early Childhood Education Research Journal*, 25(1), td. 89-105.

Layard, A. (2019) Privatising Land in England, *Journal of Property, Planning and Environmental Law*, 11(2), td. 151-168.

Leadbitter, K., Buckle, K.L., Ellis, C. a Dekker, M. (2021) Autistic Self-Advocacy and the Neurodiversity Movement: Implications for autism early intervention research and practice, *Frontiers in Psychology*, 12, 635690.

Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., Wüst, S., Pruessner, J.C., Rietschel, M., Deuschle, M. a Meyer-Lindenberg, A. (2011) City Living and Urban Upbringing Affect Neural Social Stress Processing in Humans, *Nature*, 474 (7352), td. 498-501.

LeDoux, J.E. a Brown, R. (2017) A Higher-order Theory of Emotional Consciousness, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(10), td. e2016-e2025.

Lee, A. a Hood, B. (2021) The Origins and Development of Attachment Object Behaviour, *Current Opinion in Psychology*, 39, td. 72-75.

Lee, E.Y., Bains, A., Hunter, S., Ament, A., Brazo-Sayavera, J., Carson, V., Hakimi, S., Huang, W.Y., Janssen, I., Lee, M., Lim, H., Diego Augusto, D., Silva, S. a Tremblay, M.S. (2021) Systematic Review of the Correlates of Outdoor Play and Time among Children Aged 3-12 years, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 41.

Lee, H., Tamminen, K.A., Clark, A.M., Slater, L., Spence, J.C. a Holt, N.L. (2015) A Meta-study of Qualitative Research Examining Determinants of Children’s Independent Active Free Play, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *12*(1), td. 1-12.

Lee, J. ac Abbott, R. (2009) Physical Activity and Rural Young People’s Sense of Place, *Children’s Geographies*, 7(2), td. 191-208.

Lee, K.L. a Blumberg, B. (2019) Transgenerational Effects of Obesogens, *Basic and Clinical Pharmacology and Toxicology*, 125(atod. 3), td. 44-57.

Lee, N. (2013) *Childhood and Biopolitics: Climate change, life processes and human futures,* Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Lee, N. a Motzkau, J. (2011) Navigating the Bio-politics of Childhood, *Childhood*, 18(1), td. 7-19.

Lee, P. (2022) Why are Air Pollution Levels in London so High?, *Impact on Urban Health,* 25 Mawrth.

Lee, R.L.T., Lane, S., Brown, G., Leung, C., Kwok, S.W.H. a Chan, S.W.C. (2020) Systematic Review of the Impact of Unstructured Play Interventions to Improve Young Children's Physical, Social, and Emotional Wellbeing, *Nursing and Health Sciences*, 22(2), td. 184-196.

Lefebvre, H. (1969/1996) *Writings on Cities*, cyfieithiad E. Kofman ac E. Lebas, Rhydychen: Blackwell.

Leggett, N. a Newman, L. (2017) Play: Challenging educators' beliefs about play in the indoor and outdoor environment, *Australasian Journal of Early Childhood*, 42(1), td. 24-32.

Lego (2022) *The LEGO Group Achieves Strong Growth while Investing to Build for the Future*, Lego.

Lehman-Frisch, S., Authier, J-Y. a Dufaux, F. (2012) 'Draw Me Your Neighbourhood': A gentrified Paris neighbourhood through its children's eyes, *Children's Geographies*, 10(1), td. 17-34.

Leichter-Saxby, M. (2021) *Embodying Playwork: An investigation of somatic frameworks in playworkers' reflective capacities and practices*, thesis Doethuriaeth, Prifysgol Leeds Beckett.

Leichter-Saxby, M. a Law, S. (2015) *The New Adventure Playground Movement: How communities across the USA are returning risk and freedom to childhood*, Llundain: Notebook Publishing.

Leichter-Saxby, M. a Wood, J. (2018) *Comparing Injury Rates on a Fixed Equipment Playground and an Adventure Playground*, Pop-up Adventure Play.

Lenz Taguchi, H. (2012) A Diffractive and Deleuzian Approach to Analysing Interview Data, *Feminist Theory,* 13(3), td. 265-281.

Lenz Taguchi, H. (2014) New Materialisms and Play, yn Brooker, E., Blaise, M. ac Edwards, S. (gol) *Sage Handbook of Play and Learning in Early Childhood,* Llundain: Sage: td. 79-90.

Lenz Taguchi, H. (2016) Deleuzo-Guattarian Rhizomatics: Mapping the desiring forces and connections between educational practices and the neurosciences, yn Taylor, C.A. a Hughes, C. (gol) *Posthuman Research Practices in Education,* Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan, td. 37-57.

Leong, D. (2016) The Mattering of Black Lives: Octavia Butler's hyperempathy and the promise of the new materialisms, *Catalyst: Feminism, Theory, Technoscience,* 2(2), td. 1-35.

Lester, J. (2021) Rhythms of Resistance in the Adventure Playground of Life, yn Russell, W., Derry, C., Fitzpatrick, J. a Handscomb, B. (gol) *Stuff and Nonsense*, Redruth, Cernyw: Maes Chwarae Antur Gwealan Tops, td. 99-122.

Lester, S. (2013a) Playing in a Deleuzian Playground, yn Ryall, E., Russell, W. a MacLean, M. (gol) *The Philosophy of Play,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 130-140.

Lester, S. (2013b) Rethinking Children's Participation in Democratic Processes: A right to play, yn Kawecka Nenga, S. a Taft, J.K. (gol) *Youth Engagement: The civic-political lives of children and youth (Sociological Studies of Children and Youth, Vol. 16)*, Bingley: Emerald Group Publishing, td. 21-43.

Lester, S. (2016a) Children's Right to Play: From the margins to the middle, yn Ruck, M.D., Peterson-Badali, M. a Freeman, M. (gol) *Handbook of Children's Rights: Global and multidisciplinary perspectives*, Efrog Newydd, NY: Routledge.

Lester, S. (2016b) Posthuman Nature: Life beyond the natural playground, yn MacLean, M., Russell, W. a Ryall, E. (gol) *Philosophical Perspectives on Play*, Llundain: Routledge, td. 53-67.

Lester, S. (2020) *Everyday Playfulness: A new approach to children's play and adult responses to it,* Llundain: Jessica Kingsley.

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

Lester, S. a Russell, W. (2010) *Children's Right to Play: An examination of the importance of play in the lives of children worldwide*, Yr Hag: Sefydliad Bernard van Leer.

Lester, S. a Russell, W. (2013a) *Leopard Skin Wellies, a Top Hat and a Vacuum Cleaner Hose: An analysis of Wales' Play Sufficiency Assessment Duty*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Lester, S. a Russell, W. (2013b) Utopian Visions of Childhood and Play in English Social Policy, yn Parker, A. a Vinson, D. (gol) Y*outh Sport, Physical Activity and Play: Policy, intervention and participation*, Llundain: Routledge, td. 40-52.

Lester, S. a Russell, W. (2014a) *Towards Securing Sufficient Play Opportunities: A short study into the preparation undertaken for the commencement of the second part of the Welsh Government's Play Sufficiency Duty to secure sufficient play opportunities*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Lester, S. a Russell, W. (2014b) Turning the World Upside Down: Playing as the deliberate creation of uncertainty, *Children*, 1(2), td. 241-260.

Lester, S., Jones, O. a Russell, W. (2011) *Supporting School Improvement through Play: An evaluation of South Gloucestershire's Outdoor Play and Learning Programme*, Llundain: National Children's Bureau.

Lester, S., Strachan, A. a Derry, C. (2014) A More Playful Museum: Exploring issues of institutional space, children's play and well-being, *International Journal of Play*, 3(1), td. 24-35.

Levinovitz, A. (2017) Towards a Theory of Toys and Toy-Play, *Human Studies*, 40(2), td. 267-284.

Levitas, R. (2012) The Just's Umbrella: Austerity and the Big Society in Coalition policy and beyond, *Critical Social Policy,* 32(3), td. 320-342.

Lewis, P.J. (2017) The Erosion of Play, *International Journal of Play*, 6(1), td. 10-23.

Lewis, T.E. (2016) Beyond the Developmental Machine: The politics of philosophy for infancy, yn Kennedy, D. a Bahler, B. (gol) *Philosophy of Childhood Today: Exploring the Boundaries,* Lanham, MD: Lexington Books, td. 79-91.

Leyman, A. (2022) Use of Digital Platforms by Autistic Children and Young People for Creative Dress-Up Play (Cosplay) to Facilitate and Support Social Interaction, *Digital Geography and Society*, 100039.

Leyshon, M. (2016) Rural Youth Identity Formation: Stories of movement and memories of place, yn Evans, B., Horton, J. a Skelton, T. (gol) *Play, Recreation, Health and Well-being, Geographies of Children and Young People*, cyf. 9, Singapore: Springer, td. 237-254.

Li, C. a Seymour, M. (2019) Children's Perceptions of Neighbourhood Environments for Walking and Outdoor Play, *Landscape Research*, 44(4), td. 430-443.

Lifter, K., Mason, E.J., Minami, T., Cannarella, A. a Tennant, R. (2022) Emergent Patterns in the Development of Young Children's Object Play, *Acta Psychologica*, 224, 103524.

Lilius, J. (2014) Is There Room for Families in the Inner-city? Life-stage blenders challenging planning, *Housing Studies*, 29, td. 843-861.

Lillard, A.S. (2017) Why Do the Children (Pretend) Play?, *Trends in Cognitive Sciences*, 21(11), td. 826-834.

Lillard, A.S., Dore, R.A., Hopkins, E.J. a Smith, E.D. (2015) Challenges to Research on Play: Mending the methodological mistakes, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) (2015) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 445-452.

Lillard, A.S., Lerner, M.D., Hopkins, E.J., Dore, R.A., Smith, E.D. a Palmquist, C.M. (2013) The Impact of Pretend Play on Children's Development: A review of the evidence, *Psychological Bulletin,* 139(1), td. 1-34.

Lin, Y-W. a Bratton, S.C. (2015) A Meta-analytic Review of Child-centered Play Therapy Approaches, *Journal of Counseling and Development*, 93(1), td. 45-58.

Lincoln, S. (2016) Bedroom Culture: A review of research, yn Nairn, K., Kraftl, P. a Skelton, T. (gol) *Space, Place, and Environment, Geographies of Children and Young People,* cyf. 3, Singapore: Springer, td. 421-439.

Lindsey, E.W. a Colwell, M.J. (2013) Pretend and Physical Play: Links to preschoolers' affective social competence, *Merrill-Palmer Quarterly*, 59(3), td. 330-360.

Lingham, G., Yazar, S., Lucas, R.M., Milne, E., Hewitt, A.W., Hammond, C.J., MacGregor, S., Rose, K.A., Chen, F.K., He, M., Guggenheim, J.A., Clarke, M.W., Saw, S.M., Williams, C., Coroneo, M.T., Straker, L. a Mackey, D.A. (2021) Time Spent Outdoors in Childhood is Associated with Reduced Risk of Myopia as an Adult, *Scientific Reports*, 11(1), 6337.

Lisewski-Hobson, V. a Watkins, C. (2019) 'My Wood Isn't One of those Dark and Scary Ones': Children's experience and knowledge of woodland in the English rural landscape, *Landscape Research*, 44(5), td. 507-525.

Lister, R. (2019) Social Security and Child Poverty, yn *Reframing Childhood Past and Present: Chronologies*, Llundain: Yr Academi Brydeinig, td. 29.

Little, H. a Stapleton, M. (2021) Exploring Toddlers' Rituals of 'Belonging' Through Risky Play in the Outdoor Environment, *Contemporary Issues in Early Childhood,* ymlaen llaw ar-lein.

Living Streets (2019) Rising Traffic Driving Children off Local Streets.

Livingstone, S. (2007) From Family Television to Bedroom Culture: Young people's media at home, yn Devereux, E. (gol) *Media studies: Key issues and debates*, Llundain: Sage, td. 302-321.

Livingstone, S. (2021) *Why is Media Literacy Prominent in the UK's Draft Online Safety Bill 2021?*, 8 Medi.

Livingstone, S. a Potong, K. (2021) *Playful by Design: A vision of free play in a digital world*, Llundain: Digital Futures Commission a'r 5Rights Foundation.

Livingstone, S. a Stoilova, M. (2021) *The 4Cs: Classifying Online Risk to Children*, (CO:RE Short Report Series on Key Topics), Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung, Hans-Bredow-Institut (HBI) a CO:RE – Children Online: Research and Evidence.

Livingstone, S., Davidson, J., Bryce, J., Batool, S., Haughton, C. a Nandi, A. (2017) *Children's Online Activities, Risks and Safety: A literature review by the UKCCIS evidence group*, Llundain: LSE Consulting.

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. ac Ólafsson, K. (2011) *Risks and Safety on the Internet: The perspective of European children: Full findings and policy implications from the EU Kids Online survey,* Llundain: EU Kids Online.

Livingstone, S., Mascheroni, G. a Staksrud, E. (2018) European Research on Children's Internet Use: Assessing the past and anticipating the future, *New Media and Society*, 20(3), td. 1103-1122.

Lloyd, S. a Müller, R. (2018) Situating the Biosocial: Empirical engagements with environmental epigenetics from the lab to the clinic, *BioSocieties,* 13, td. 675-680.

Loades, M., Sellers, R., Gibson, J., Dodd, H., Cartwright-Hatton, S., Emmett, P., Taylor, C., Creswell, C., Levstek, M., Bannerjee, R., Orchard, F., Reynolds, S., Waite, P. a Shafran, R. (2021) Wellbeing Recovery: What should summer support programmes look like for schoolchildren this year?, *International Public Policy Observatory.*

Lockman, J.L. a Tamis-LeMonda, C.S. (2021) Young Children's Interactions with Objects: Play as practice and practice as play, *Annual Review of Developmental Psychology*, 3(1), td. 165-186.

Lockwood, K., Long, T., Loucks, N., Raikes, B. a Sharratt, K. (2022) A Double-edged Sword: Children's experiences of visiting a parent in prison in Scotland, *Probation Journal*, *69*(2), td. 159-176.

Lodewyk, K. a McNamara, L. (2020) Recess Enjoyment, Affect, and Preferences by Gender and Developmental Level in Elementary School, *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(3), td. 360-373.

Loebach, J. (2020) 'Green Direction': Illustrating a framework for integrating youth into the design and building of public spaces, yn Loebach, J., Little, S., Cox, A. ac Eubanks Owens, P. (gol) *The Routledge Handbook of Designing Public Spaces for Young People: Processes, Practices and Policies for Youth Inclusion*, Llundain: Routledge, td. 166-195.

Loebach, J. a Gilliland, J.A. (2016a) Neighbourhood Play on the Endangered List: Examining patterns in children's local activity and mobility using GPS monitoring and qualitative GIS, *Children's Geographies*, 14950, td. 573-589.

Loebach, J., Sanches, M., Jaffe, J. ac Elton-Marshall, T. (2021) Paving the Way for Outdoor Play: Examining socio-environmental barriers to community-based outdoor play, *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18(7), 3617.

Loebach, J.E. a Gilliland, J.A. (2016b) Free Range Kids? Using GPS-derived activity spaces to examine children's neighborhood activity and mobility, *Environment and Behavior*, 48(3), td. 421-453.

Loebenberg, A. (2012) Consumption, Collection, Creativity: Micro-local practices within children's bedroom play in urban Vancouver, *Material Culture Review*, 74-75, td. 116-130.

Loebenberg, A. (2013) Playing in Virtual Spaces: Using ethnography to explore a new area of research, *International Journal of Play*, 2(2), td. 117-133.

Loebenberg, A. (2018) What Is the State of Play?, *International Journal of Play*, 7(1), td. 3-7.

Loizou, E. (2017) Towards Play Pedagogy: Supporting teacher play practices with a teacher guide about socio-dramatic and imaginative play, *European Early Childhood Education Research Journal*, 25(5), td. 784-795.

London Cycling Campaign a Living Streets (2018) *A Guide to Low Traffic Neighbourhoods.*

Long, A. (2017) It's Not Just About 'More': A research project exploring satisfaction with opportunities to play, for children in two Welsh neighbouring communities, *International Journal of Play*, 6(1), td. 24-39.

Long, A., Delorme, M. a Brown, F. (2014) *Developing a Culture of Play: A follow-up report to the Wrexham play sufficiency assessment,* Leeds: Prifysgol Leeds Beckett.

Long, A.M. (2015) The Big Lottery Fund's Children's Play Programme: A missed opportunity to gather the evidence?, *International Journal of Play*, 4(3), td. 241-245.

Lopez Frías, F.J. (2020) Does Play Constitute the Good Life? Suits and Aristotle on autotelicity and living well, *Journal of the Philosophy of Sport*, 47(2), td. 68-182.

López, I., Ortega, J. a Pardo, M. (2020) Mobility Infrastructures in Cities and Climate Change: An analysis through the superblocks in Barcelona, *Atmosphere*, 11(4), 410.

Lorimer, H. (2005) Cultural Geography: The busyness of being 'more-than-representational', *Progress in Human Geography,* 29(1), td. 83-94.

Lott, N. (2020) *The Right to Play*, thesis Doethuriaeth, Prifysgol Nottingham.

Loukaitou-Sideris, A., Brozen, M., Abad Ocubillo, R. ac Ocubillo, K. (2013) *Reclaiming the Right-of-Way Evaluation Report: An Assessment of the Spring Street Parklets*, UCLA: Canolfan Ralph a Goldy Lewis ar gyfer Astudiaethau Polisi Rhanbarthol.

Louv, R. (2005) *Last Child in the Woods: Saving our children from nature-deficit disorder*, Llundain: Atlantic Books.

Louv, R. (2011) *The Nature Principle: Human restoration and the end of nature-deficit disorder*, Chapel Hill, NC: Algonquin Books.

Love, H.R. a Beneke, M.R. (2021) Pursuing Justice-Driven Inclusive Education Research: Disability critical race theory (discrit) in early childhood, *Topics in Early Childhood Special Education*, 41(1), td. 31-44.

Love, R., Adams, J. a van Sluijs, E.M.F. (2019) Are School-based Physical Activity Interventions Effective and Equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity, *Obesity Review*, 20(6), td. 859-870.

Lowe, P., Lee, E. a Macvarish, J. (2015) Biologising Parenting: Neuroscience discourse, English social and public health policy and understandings of the child, *Sociology of Health and Illness*, 37(2), td. 198-211.

Lowry, A. (2017) Why the Phrase 'Late Capitalism' is Suddenly Everywhere, *The Atlantic*, 1 Mai.

Luchs, A. a Fikus, M. (2013) A Comparative Study of Active Play on Differently Designed Playgrounds, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 13(3), td. 206-222.

Ludicology (2019) *Sandwell Play Sufficiency Assessment,* 3 Hydref.

Luke, J., Letourneau, S., Rivera, N., Brahms, L. a May, S. (2017) Play and Children's Museums: A path forward or a point of tension?, *Curator, the Museum Journal*, 60(1), td. 37-46.

Lundy, L. (2014) The United Nations Convention on the Rights of the Child and Child Well-Being, yn Ben-Arieh, A., Casas, F., Frones, I. a Korbin, J. (gol) *Handbook of Child Well-Being: Theories, Methods and Policies in Global Perspective*, Dordrecht: Springer, td. 2439-2462.

Lynch, H., Moore, A. a Prellwitz, M. (2018) From Policy to Play Provision: Universal Design and the challenges of inclusive play, *Children, Youth and Environments*, 28(2), td. 12-34.

Lynch, H., Moore, A., Edwards, C. a Horgan, L. (2020) Advancing Play Participation for All: The challenge of addressing play diversity and inclusion in community parks and playgrounds, *British Journal of Occupational Therapy*, 83(2), td. 107-117.

Lynch, J. (2019) Populism, Partisan Convergence, and Mobilization in Western Europe, *Polity*, 51(4), td. 668-677.

Lynch, K. (gol) (1977) *Growing Up in Cities*, Cambridge, MA: Gwasg MIT.

Lyndon, S. (2019) Troubling Discourses of Poverty in Early Childhood in the UK, *Children and Society*, 33, td. 602-609.

Lyons, K. (2018) Where Do Playworkers Get the Knowledge that Informs the Responses they Make to Children?, yn Brown, F. a Hughes, B. (gol) *Aspects of Playwork, Play and Culture Studies Volume 14*, Maryland: Gwasg Prifysgol America, td. 43-61.

Llywodraeth Cymru (2012) *Creu Cyfle i Chwarae – Canllawiau Statudol i awdurdodau lleol ar asesu a oes digon o gyfleoedd chwarae i blant yn eu hardaloedd,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2014) *Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2015) *Cwricwlwm Cymru: Fframwaith y Cyfnod Sylfaen*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2016a) *Rhannu Pwrpas: Rhannu Dyfodol, Canllawiau Statudol ar gyfer Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (SPSF1: Canllaw craidd),* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2016b) *Rhannu Pwrpas: Rhannu Dyfodol, Canllawiau Statudol ar gyfer Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (SPSF3: Rôl gydweithredol – Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus),* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2016c) *Trosolwg o'r Rhaglen Plant Iach Cymru*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2018) *Cynllun Gweithredu Diogelwch Ar-lein i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2019) *Tlodi Plant: Adroddiad Cynnydd 2019,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2020a) *Canllawiau Cwricwlwm i Gymru,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2020b) *Cynhwysiant Digidol a Sgiliau Digidol Sylfaenol*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2020c) *Cynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2019-2022,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2020d) *Cynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2019-2022 – Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2020e) *Pwysau Iach: Cymru Iach: cynllun cyflawni 2020 i 2022, crynodeb ieuenctid a'r gymuned,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2020f) *Gwella Cadernid Digidol mewn Addysg: Cynllun Gweithredu i Ddiogelu Plant a Phobl Ifanc Ar-lein*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2020g) *Reopening Children's Playgrounds and Outdoor Play Areas: Coronavirus. Guidance for those in charge of playgrounds or outdoor play areas to keep children safe during the coronavirus pandemic*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2021a) *Polisi Cynllunio Cymru, Rhifyn 11,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2021b) *Cynllun Hawliau Plant 2021,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2021c) *Adolygu Cynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2019-2022 er mwyn ymateb i Covid 19,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2021d) *Cymru Iachach: Ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2021e) *Canllawiau'r Ddeddf Teithio Llesol, Gorffennaf 2021*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2021f) *Cymru'r Dyfodol: Y Cynllun Cenedlaethol 2040,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2022a) *Cynllunio Eich Cwricwlwm: Ystyriaethau gweithredu ac ymarferol,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2022b) *Arolwg Cenedlaethol Cymru prif ganlyniadau: Ebrill 2021 i Fawrth 2022*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2022c) *Cynigion ar gyfer ailagor meysydd chwarae awyr agored a chanolfannau chwarae dan do: asesiad effaith integredig*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru (2024) *Digartrefedd: Ebill 2023 i Fawrth 2024*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cymru a Chwarae Cymru (2012) *Asesu Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae – Pecyn Cymorth*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002) *Polisi Chwarae Llywodraeth y Cynulliad*, Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) *Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r hawliau,* Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2006) *Chwarae yng Nghymru: Cynllun Cyflawni'r Polisi Chwarae,* Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.

Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Fframwaith sgiliau ar gyfer dysgwyr 3 i 19 oed yng Nghymru*, Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.

Llywodraeth EM (2018) *Strategaeth Trais Difrifol,* Llywodraeth EM.

Llywodraeth Y DU (2021) *National Tutoring Programme.*

Llywodraeth Yr Alban (2019) *Place Principle: Introduction,* 10 Ebrill.

Llywodraeth Yr Alban (2023) *National Planning Framework 4.*

Llywodraeth Yr Alban, Architecture & Design Scotland, Improvement Service ac NHS Health Scotland (2020) *Place Standard Tool: Strategic plan 2020-2023*.

Ma, L. a Lillard, A.S. (2017) The Evolutionary Significance of Pretend Play: Two-year-olds' interpretation of behavioral cues, *Learning and Behavior*, 45, td. 441-448.

Mackenzie, M., Skivington, K. a Fergie, G. (2020) "The state They're in": Unpicking fantasy paradigms of health improvement interventions as tools for addressing health inequalities, *Social Science and Medicine*, 256, 113047.

Mackett, R. (2013) Children's travel behaviour and its health implications, *Transport Policy*, 26, td. 66-72.

Mackett, R., Brown, B., Gong, Y., Kitazawa, K. a Paskins, J. (2007) Children's Independent Movement in the Local Environment, *Built Environment*, 33(4), td. 454-468.

Mackley, H., Edwards, S., Mclean, K. a Cinelli, R. (2022) Building Collaborative Competencies through Play with Outdoor Loose Parts Materials in Primary School, *Cambridge Journal of Education*, 52(4), td. 431-451.

Madrid, S. (2013) Playing Aggression: The social construction of the 'sassy girl' in a peer culture play routine, *Contemporary Issues in Early Childhood,* 14(3), td. 241-254.

Maer Llundain (2022) *Mayor Hails Success of School Streets Programme,* 10 Mawrth.

Magladry, M. a Willson, M. (2019) Playing the Game, or Not: Reframing understandings of children's digital play, *Cultural Science Journal*, 11(1), td. 104-110.

Mainland, M., Shaw, S.M. a Prier, A. (2017) Parenting in an Era of Risk: Responding to the obesity crisis, *Journal of Family Studies*, 23(1), td. 86-97.

Make Space for Girls (2021) *Better Design Suggestions for Parks*.

Malik, L. (2019) 'Tayyari Jeet Ki': The Production of Childhood as a Cultural Trope of Developmentalism, yn Pathak, D.N. a Das, A.K. (gol) *Investigating Developmentalism: Notions of development in the social sphere,* Cham, Y Swistir: Palgrave Macmillan, td. 141-159.

Malkowski, J. a Russworm, T.M. (gol) (2017) *Gaming Representation: Race, gender, and sexuality in video games,* Bloomington, IN: Gwasg Indiana.

Malone, K. (2013) "The Future Lies in our Hands": Children as researchers and environmental change agents in designing a child-friendly neighbourhood, *Local Environment: The International Journal of Justice and Sustainability*, 18(3), td. 372-395.

Malone, K. (2015) Children's Place Encounters: Place-based participatory research to design a child-friendly and sustainable urban development, yn Ansell, N., Klocker, N. a Skelton, T. (gol) *Geographies of Global Issues: Change and Threat, Geographies of Children and Young People,* cyf. 8, Singapore: Springer, td. 1-30.

Malone, K. (2016a) Reconsidering Children's Encounters with Nature and Place Using Posthumanism, *Australian Journal of Environmental Education*, 32(1), td. 42-56.

Malone, K. (2016b) Posthumanist Approaches to Theorising Children's Human-Nature Relations, yn Nairn, K., Kraftl, P. a Skelton, T. (gol) *Space, Place, and Environment, Geographies of Children and Young People,* cyf. 3, Singapore: Springer, td. 185-206.

Malone, K. a Rudner, J. (2011) Global Perspectives on Children's Independent Mobility: A socio-cultural comparison and theoretical discussion of children's lives in four countries in Asia and Africa, *Global Studies of Childhood*, 1(3), td. 243-259.

Malone, K. a Rudner, J. (2016) Child-Friendly and Sustainable Cities: Exploring global studies on children's freedom, mobility, and risk, yn Freeman, C., Tranter, P. a Skelton, T. (gol) *Risk, Protection, Provision and Policy, Geographies of Children and Young People,* cyf. 12, Singapore: Springer, td. 345-370.

Mansfield, A. a Couve, C. (2020) Making London Child-Friendly, *Urban Design,* 156, td. 32-35.

Markey, P.M., Ferguson, C.J. a Hopkins, L.I. (2020) Video Game Play: Myths and benefits, *American Journal of Play,* 13(1), td. 87-106.

Marks, K.A., Vizconde, D.L., Gibson, E.S., Rodriguez, J.R. a Nunes, S. (2017) Play Behavior and Responses to Novel Situations in Juvenile Ground Squirrels, *Journal of Mammalogy*, 98(4), td. 1202-1210.

Marks-Tarlow, T. (2010) The Fractal Self at Play, *American Journal of Play,* 3(1), td. 31-62.

Marlatt, R. (2020) Capitalizing on the Craze of Fortnite: Toward a conceptual framework for understanding how gamers construct communities of practice, *Journal of Education*, 200(1), td. 3-11.

Marmot, M. (2022) Lower Taxes or Greater Health Equity?, *The Lancet,* 400(10349), td. 352-353.

Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., Goldblatt, P. a Morrison, J. (2020) *Health Equity in England: The Marmot Review 10 years on*, Llundain: Sefydliad Tegwch Iechyd.

Marquet, O. a Miralles-Guasch, C. (2016) Introducing Urban Vitality as a Determinant of Children's Healthy Mobility Habits: A focus on activity engagement and physical activity, *Children's Geographies*, 14(6), td. 656-669.

Marsa-Sambola, F., Williams, J., Muldoon, J., Lawrence, A., Connor, M. a Currie, C. (2017) Quality of Life and Adolescents' Communication with their Significant Others (Mother, Father, and Best Friend): The mediating effect of attachment to pets, *Attachment and Human Development*, 19(3), td. 278-297.

Marsden, G., Docherty, I. a Dowling, R. (2020) Parking Futures: Curbside management in the era of 'new mobility' services in British and Australian cities, *Land Use Policy*, 91, 104012.

Marsh, J. (2011) Young Children's Literacy Practices in a Virtual World: Establishing an online interaction order, *Reading Research Quarterly*, 46(2), td. 101-118.

Marsh, J. (2012) Countering Chaos in Club Penguin: Young children's literacy practices in a virtual world, yn Merchant, G., Gillen, J., Marsh, J. a Davies, J. (gol) *Virtual Literacies: Interactive spaces for children and young people*, Llundain: Routledge, td. 75-88.

Marsh, J. (2014) From the Wild Frontier of Davy Crockett to the Wintery Fiords of Frozen: Changes in media consumption, play and literacy from the 1950s to the 2010s, *International Journal of Play*, 3(3), td. 267-279.

Marsh, J. (2016) The Relationship between Online and Offline play: Friendship and exclusion, yn Burn, A. a Richards, C. (gol) *Children's Games in the New Media Age: Childlore, media and the playground*, Llundain: Routledge, td. 123-146.

Marsh, J. (2017) The Internet of Toys: A posthuman and multimodal analysis of connected play, *Teachers College Record*, 119(12), td. 1-32.

Marsh, J. a Bishop, J.C. (2013) *Changing Play: Play, media and commercial culture from the 1950s to the present day,* Maidenhead, Berkshire: Gwasg y Brifysgol Agored.

Marsh, J. a Willett, R. (2010) *Mega Mash-Ups and Remixes in the Cultural Borderlands: Emergent findings from the ethnographic studies of playground games and rhymes in two primary schools*, papur a gyflwynwyd yn Children's Playground Games and Songs in the New Media Age: Interim Conference, 25 Chwefror, Llundain: London Knowledge Lab.

Marsh, J., Law, L., Lahmar, J., Yamada-Rice, D., Parry, B., Scott, F., Robinson, P., Nutbrown, B., Scholey, E., Baldi, P., McKeown, K., Swanson, A. a Bardill, R. (2019) *Social Media, Television and Children*, Sheffield: Prifysgol Sheffield.

Marsh, J., Murris, K., Ng'ambi, D., Parry, R., Scott, F., Thomsen, B.S., Bishop, J., Bannister, C., Dixon, K., Giorza, T., Peers, J., Titus, S., Da Silva, H., Doyle, G., Driscoll, A., Hall, L., Hetherington, A., Krönke, M., Margary, T., Morris, A., Nutbrown, B., Rashid, S., Santos, J., Scholey, E., Souza, L. a Woodgate, A. (2020) *Children, Technology and Play*, Billund, Denmarc: The LEGO Foundation.

Marsh, J., Plowman, L., Yamada-Rice, D., Bishop, J. a Scott, F. (2016) Digital Play: A new classification, *Early Years*, 36(3), td. 242-253.

Marsh, J., Plowman, L., Yamada-Rice, D., Bishop, J., Lahmar, J. a Scott, F. (2018) Play and Creativity in Young Children's Use of Apps, *British Journal of Educational Technology,* 49(5), td. 870-882.

Mårtensson, F. a Nordström, M. (2017) Nordic Child Friendly Urban Planning Reconsidered, yn Bishop, K. a Corkery, L. (gol) *Designing Cities with Children and Young People: Beyond playgrounds and skate parks*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 36-46.

Martin, C. (2021) Assemblage Lines, yn Russell, W., Derry, C., Fitzpatrick, J. a Handscomb, B. (gol) *Stuff and Nonsense*, Redruth, Cernyw: Maes Chwarae Antur Gwealan Tops, td. 87-97.

Martin, K.A. (2005) William Wants a Doll. Can he Have One? Feminists, Child Care Advisors, and Gender-Neutral Child Rearing, *Gender and Society*, 19(4), td. 456-479.

Martin, M., Jelić, A. a Tvedebrink, T.D.O. (2023) Children's Opportunities for Play in the Built Environment: A scoping review, *Children's Geographies, 21*(6), td. 1154-1170.

Martins, J., Marques, A., Sarmento, H. a Carreiro Da Costa, F. (2015) Adolescents' Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: A systematic review of qualitative studies, *Health Education Research*, 30, td. 742-755.

Martinsen, C.I. (2018) *Decoration or participation? Children's Tracks and the zoning planning of an area undergoing development and densification*, thesis Gradd Meistr, Prifysgol Gwyddorau Bywyd Norwy.

Marzi, I., Demetriou, Y. a Reimers, A.K. (2018) Social and Physical Environmental Correlates of Independent Mobility in Children: A systematic review taking sex/gender differences into account, *International Journal of Health Geographics*, 17(24), td. 1-17.

Massumi, B. (2013) Prelude, yn Manning, E., *Always More than One: Individuation's dance*, Durham, NC: Gwasg Prifysgol Duke.

Massumi, B. (2014) The Zoo-ology of Play, (atod. 2), yn *What Animals Teach Us about Politics,* Durham, NC: Gwasg Prifysgol Duke, td. 65-90.

Masten, A.S. (2014) *Ordinary Magic: Resilience in Development,* Efrog Newydd, NY: Guilford Press.

Masten, A.S. (2018) Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, present, and promise, *Journal of Family Theory and Review*, 10, td. 12-31.

Masten, A.S. (2019) Resilience from a Developmental Systems Perspective, *World Psychiatry*, 18(1), td. 101-102.

Matrix Evidence (2010) *Play England: An economic evaluation of play provision,* Matrix Evidence.

Mattel (2022) *Mattel Reports Fourth Quarter and Full Year 2021 Financial Results*.

Matthews, N., Smith, H. a Kilgour, L. (2017) Play, Playwork and Wellbeing, yn Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (gol) *Practice-based Research in Children's Play*, Bryste: Policy Press, td. 215-235.

Matz, C.J., Stieb, D.M. a Brion, O. (2015) Urban-Rural Differences in Daily Time-Activity Patterns, Occupational Activity and Housing Characteristics, *Environmental Health*, 14, 88.

Maxwell, N., Wallace, C., Cummings, A., Bayfield, H. a Morgan, H. (2019) *A Systematic Map and Synthesis Review of Child Criminal Exploitation,* Caerdydd: Canolfan Ymchwil a Datblygu Gofal Cymdeithasol Plant, Prifysgol Caerdydd.

May, T. (2011) *Social Research,* 4ydd arg, Berkshire: Y Brifysgol Agored/McGraw Hill.

Mayes, E. (2019) The Mis/uses of 'Voice' in (Post)qualitative Research with Children and Young People: Histories, politics and ethics, *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 32(10), td. 1191-1209.

Mayeza, E. (2015) Exclusionary Violence and Bullying in the Playground: Football and gender "policing" at school, *African Safety Promotion: A Journal of Injury and Violence Prevention*, 13(1), td. 49-70.

Mayeza, E. (2017) 'Girls Don't Play Soccer': Children policing gender on the playground in a township primary school in South Africa, *Gender and Education*, 29(4), td. 476-494.

Mayeza, E. (2018a) 'It's Not Right for Boys to Play with Dolls': Young children constructing and policing gender during 'free play' in a South African classroom, *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 39(4), td. 590-602.

Mayeza, E. (2018b) 'Charmer Boys' and 'Cream Girls': How primary school children construct themselves as heterosexual subjects through football, *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 39(1), td. 128-141.

Maynard, T., Taylor, C., Waldron, S., Rhys, M., Smith, R., Power, S. a Clement, J. (2013) *Gwerthuso'r Cyfnod Sylfaen: Model Rhesymeg Polisi a Theori Rhaglen,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Mays, J.B. (1957) *Adventure in Play*, Lerpwl: Cyngor Gwasanaethau Cymdeithasol Lerpwl.

Mazzei, L.A. (2014) Beyond an Easy Sense: A diffractive analysis, *Qualitative Inquiry*, 20(6), td. 742-746.

McCabe, S., Joldersma, T. a Li, C. (2010) Understanding the Benefits of Social Tourism: Linking participation to subjective well-being and quality of life, *International Journal of Tourism Research*, 12(6), td. 761-773.

McCall, L. (2005) The Complexity of Intersectionality, *Signs,* 30(3), td. 1771-1800.

McCartney, J. (2020) Foreword, yn Awdurdod Llundain Fwyaf (2020) *Making London Child-friendly: Designing Places and Streets for Children and Young People,* Llundain: Awdurdod Llundain Fwyaf, td. 7-9.

McCormick, R. (2017) Does Access to Green Space Impact the Mental Well-being of Children: A systematic review, *Journal of Pediatric Nursing,* 37, td. 3-7.

McDonell, J.R. a Sianko, N. (2021) Neighborhood, neighborliness, and Family and Child Well-being, *American Journal of Orthopsychiatry*, 91(3), td. 310-321.

McDonnell, S. (2019) Nonsense and Possibility: Ambiguity, rupture and reproduction in children's play/ful narratives, *Children's Geographies*, 17(3), td. 251-265.

McDonnell, S. (2022) Addressing Race in Participatory Research with Children and Young People: Art-based methods, silence and "voice", yn Horgan, D. a Kennan, D. (gol) *Child and Youth Participation in Policy, Practice and Research*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge. td. 182-193.

McDowell, L. (2017) Youth, Children and Families in Austere Times: Change, politics and a new gender contract, *Area*, 493, td. 311-316.

McGimpsey, I. (2017) Late Neoliberalism: Delineating a policy regime, *Critical Social Policy,* 37(1), td. 64-84.

McGinley, M. ac Evans, A.M. (2020) Parent and/or Peer Attachment? Predicting emerging adults' prosocial behaviors and internalizing symptomatology, *Journal of Child and Family Studies*, 29, td. 1833-1844.

McIntyre, N. a Gayle, D. (2022) Poorest Areas of England Have Less Than Third of Garden Space Enjoyed By Richest, *The Guardian,* 26 Chwefror.

McKendrick, J.H. (2021) Dancing with the Devil or a Means to Fulfil Potential? Enumeration and playwork, yn King, P. a Newstead, S. (gol) *Further Perspectives on Researching Play from a Playwork Perspective: Process, playfulness, rights-based and critical reflection*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 119-137.

McKendrick, J.H. a Martin, C. (2015) Playwork Practitioners' Perceptions of the Impact on Play of Austerity in the UK: Comparing experiences in Scotland and SW England, *International Journal of Play*, 4(3), td. 252-265.

McKendrick, J.H., Bradford, M.G. a Fielder, A.V. (2000) Kid customer? Commercialization of playspace and the commodification of childhood, *Childhood*, *7*(3), td. 295-314.

McKendrick, J.H., Kraftl, P., Mills, S., Gregorius, S. a Sykes, G. (2015a) Geographies for Play in Austere Times, *International Journal of Play*, 4(3), td. 291-298.

McKendrick, J.H., Kraftl, P., Mills, S., Gregorius, S. a Sykes, G. (2015b) Complex geographies of play provision dis/investment across the UK, *International journal of play*, 4(3), td. 228-235.

McKendrick, J.H., Loebach, J. a Casey, T. (2018) Reflections on the Challenges to Providing Optimum Environments for Play, *Children, Youth and Environments*, 28(2), td. 262-272.

McKinty, J. (2016) *Losing our Marbles: What's happening to children's folklore in schools?,* papur a gyflwynwyd i'r 11th National Folklore Conference, Llyfrgell Genedlaethol Awstralia, Canberra, 24 Mawrth.

McKinty, J. a Hazleton, R. (2022) The Pandemic Play Project – Documenting kids' culture during COVID-19, *International Journal of Play*, 11(1), td. 12-33.

McLachlan, B. (2014) Project Play at Swanson School, *Play and Folklore*, 61(1), td. 4-8.

McManus, V., Corcoran, P. a Perry, I. J. (2008) Participation in everyday activities and quality of life in pre-teenage children living with cerebral palsy in South West Ireland, *BMC Pediatrics*, 8, erthygl 50.

McNamara, L. (2013) What's Getting in the Way of Play? An analysis of the contextual factors that hinder recess in elementary schools, *Canadian Journal of Action Research*, 14(2), td. 3-21.

McNamara, L., Colley, P. a Franklin, N. (2017) School Recess, Social Connectedness and Health: A Canadian perspective, *Health Promotion International*, 32, td. 392-402.

McNamara, L., Gibson, J., Lodewyk, K., Spadafora, N. a Lakman, Y. (2018a) Enjoyment and Belonging at Recess: A mixed-methods study of children's views of recess and responses to a recess intervention, *Journal of Contemporary Issues in Education,* 13(2), td. 37-54.

McNamara, L., Lakman, Y., Spadafora, N., Lodewyk, K. a Walker, M. (2018b) Recess and Children with Disabilities: A mixed-methods pilot study, *Disability and Health Journal*, 11, td. 637-643.

McNamara, L., Vaantaja, E., Dunseith, A. a Franklin, N. (2015) Tales from the Playground: Transforming the context of recess through collaborative action research*, International Journal of Play*, 4(1), td. 49-68.

McNeely, J.A. (2021) Nature and COVID-19: The pandemic, the environment, and the way ahead, *Ambio*, 50(4), td. 767-781.

McPhail, D. a Huynh, A. (2016) Geographies of Maternal Obesity, Eugenics, and the Clinical Space, yn Evans, B., Horton, J. a Skelton, T. (gol) *Play, Recreation, Health and Well-being, Geographies of Children and Young People*, cyf. 9, Singapore: Springer, td. 618-643.

McQuade, L., McLaughlin, M., Giles, M. a Cassidy, T. (2019) Play Across the Generations: Perceptions of changed play patterns in childhood, *Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(2), td. 90-96.

McRobbie, A. a Garber, J. (1976) Girls and Subcultures, yn Hall, S. a Jefferson, T. (gol) *Resistance through Rituals: Youth subcultures in post-war Britain*, Llundain: Hutchinson, td. 209-223.

Meckley, A.M. (2015) A Student's Guide for Understanding Play through the Theories of Brian Sutton-Smith, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) (2015) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 393-405.

Medvedyuk, S., Ali, A. a Raphael, D. (2018) Ideology, Obesity and the Social Determinants of Health: A critical analysis of the obesity and health relationship, *Critical Public Health*, 28(5), td. 573-585.

Meek, S. ac Evandra, C. (2020) New Federal Data shows Black Preschoolers Still Disciplined at Far Higher Rates than Whites, *Washington Post,* 26 Tachwedd.

Meire, J. (2007) Qualitative Research on Children's Play: A review of recent literature, yn Jambor, T. a van Gils, J. (gol) *Several Perspectives on Children's Play: Scientific Reflections for Practitioners,* Antwerp: Garant, td. 29-78.

Meloni, M. a Testa, G. (2014) Scrutinizing the Epigenetics Revolution, *BioSocieties,* 9, td. 431-456.

Memari, A.H., Panahi, N., Ranjbar, E., Moshayedi, P., Shafiei, M., Kordi, R. a Ziaee, V. (2015) Children with Autism Spectrum Disorder and Patterns of Participation in Daily Physical and Play Activities, *Neurology Research International*, 531906.

Mertala, P., Karikoski, H., Tähtinen, L. a Sarenius, V-M. (2016) The Value of Toys: 6-8-year old children's toy preferences and the functional analysis of popular toys, *International Journal of Play*, 5(1), td. 11-27.

Messham, E. a Sheard, S. (2020) Taking the Long View: The development of the Well-being of Future Generations Wales Act, *Health Research Policy and Systems*, 18(33).

Meynell, L. a Lopez, A. (2021) Gendering Animals, *Synthese*, 199, td. 4287-4311.

Mikkelsen, M.R. a Christensen, P. (2009) Is Children's Independent Mobility Really Independent? A study of children's mobility combining ethnography and GPS/mobile phone technologies, *Mobilities*, 4(1), td. 37-58.

Miles, J.N.V., Parast, L., Babey, S.H., Griffin, B.A. a Saunders, J.M. (2017) A Propensity-Score-Weighted Population-Based Study of the Health Benefits of Dogs and Cats for Children, *Anthrozoös*, 30(3), td. 429-440.

Millan, J. (2012) Birth on the Playground: Boys' experiences playing with gender, *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 12(atod. 1), td. 1-11.

Millei, Z. ac Imre, R. (2021) Banal and Everyday Nationalisms in Children's Mundane and Institutional Lives, *Children's Geographies*, 19(5), td. 505-513.

Miller, L.J., Schoen, S.A., Camarata, S.M., McConkey, J., Kanics, I.M., Valdez, A. a Hampton, S. (2017) Play in Natural Environments: A pilot study quantifying the behavior of children on playground equipment, *Journal of Occupational Therapy, Schools, and Early Intervention*, 10(3), td. 213-231.

Milligan, C. a Bingley, A. (2007) Restorative Places or Scary Spaces? The impact of woodland on the mental well-being of young adults, *Health and Place*, 13(4), td. 799-811.

Mills, C.D. a Burnett, R. (2017) An Investigation into Physical Activity Levels in Primary School Playgrounds, *Sport and Exercise Medicine Open Journal*, 3(2), td. 30-39.

Milteer, R. M., Ginsburg, K.R. a'r Cyngor ar Gyfathrebu a'r Cyfryngau a'r Pwyllgor ar Agweddau Seicogymdeithasol o Iechyd Plant a Theuluoedd (2012) The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bond: Focus on children in poverty, *Pediatrics*, 129(1), e204-e213.

Mintzer, M. a Chawla, L. (2020) Turning Young People's Ideas into Action: Learning from long-term partnerships for child and youth participation, yn Loebach, J., Little, S., Cox, A. ac Eubanks Owens, P. (gol) *The Routledge Handbook of Designing Public Spaces for Young People: Processes, Practices and Policies for Youth Inclusion*, Llundain: Routledge, td. 135-149.

Mische Lawson, L. a Dunn, W. (2008) Children's Sensory Processing Patterns and Play Preferences, *Annual in Therapeutic Recreation*, 16, td. 1-14.

Mitchell, K. ac Elwood, S. (2012) Mapping Children's Politics: The promise of articulation and the limits of nonrepresentational theory, *Environment and Planning D,* 30, td. 788-804.

Mitra, R., Pelopidas, C., Propa, F. a Yutiga, P.D. (2020) *Outdoor Play and Learning (OPAL) in School Communities: Results from the pilot programming in Toronto*, Labordy Trafnidiaeth a Chynllunio Defnydd Tir Transform, Yr Ysgol Gynllunio Drefol a Rhanbarthol, Toronto: Prifysgol Ryerson.

Moir, P. a Brunker, N. (2021) 'We Actually Get to Go Out and Play': Looking through children's views on Out of School Hours Care to children's experience of school, *International Journal of Play*, 10(3), td. 302-315.

Monaghan. J. (2019) Engagement of Children in Developing Healthy and Child-friendly Places in Belfast, *Cities and Health*, 3(1-2), td. 29-39.

Monbiot, G., Grey, R., Kenny, T., Macfarlane, L., Powell-Smith, A., Shrubsole, G. a Stratford, B. (2019) *Land for the Many: Changing the way our fundamental asset is used, owned and governed*, Llundain: Y Blaid Lafur.

Montuori, A. (2005) Literature Review as Creative Inquiry: Reframing scholarship as a creative process, *Journal of Transformative Education*, 3(4), Hydref, td. 374-393.

Moore, A. a Lynch, H. (2018) Understanding a Child's Conceptualisation of Well-being Through an Exploration of Happiness: The centrality of play, people and place, *Journal of Occupational Science*, 25(1), td. 124-141.

Moore, A., Boyle, B. a Lynch, H. (2022) Designing Public Playgrounds for Inclusion: A scoping review of grey literature guidelines for Universal Design, *Children's Geographies,* ymlaen llaw ar-lein.

Moore, J. a Hazleton, R. (2022) The Pandemic Play Project – Documenting kids' culture during COVID-19, *International Journal of Play*, 11(1), td. 12-33.

Moore, R. (1986) *Childhood's Domain*, Llundain: Croom Helm.

Moore, R. (2014) *Nature Play and Learning Places: Creating and managing places where children engage with nature*, Raleigh, NC: Natural Learning Initiative a Reston, VA: National Wildlife Federation.

Moran-Ellis, J. (2010) Reflections on the Sociology of Childhood in the UK, *Current Sociology*, 58(2), td. 186-205.

Morgan, A. (2020) *Rethinking Local Recovery in Wales*, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, 27 Gorffennaf.

Morgan, K. a Sabel, C. (2019) The Experimentalist Polity, *Radical Visions for Future Government*, NESTA.

Morgan, Rh. (2002) *Darlith Flynyddol Canolfan Genedlaethol Polisi Cyhoeddus*, Abertawe, Prifysgol Cymru, 11 Rhagfyr.

Morrissey, A-M., Scott, C. a Rahimi, M. (2017) A Comparison of Sociodramatic Play Processes of Preschoolers in a Naturalized and a Traditional Outdoor Space, *International Journal of Play*, 6(2), td. 177-197.

Morrow, V. (2012) Politics and Economics in Global Questions about Childhood and Youth … the trouble with numbers, *Childhood,* 19(1), td. 3-7.

Morrow, V. a Mayall, B. (2009) What is Wrong with Children's Well-being in the UK? Questions of meaning and measurement, *Journal of Social Welfare and Family Law*, 31(3), td. 217-229.

Mose, T.R. (2016) *The Play Date: Parents, children, and the new expectations of play,* Efrog Newydd, NY: Gwasg Prifysgol Efrog Newydd.

Moser, H., Hales, R. a Riesz, E. (2021) Child Development Just Outside the Front Door: Neighbourhood Play Project, *International Journal of Playwork Practice*, 2(1), erthygl 1.

Moss, P. (2017) Power and Resistance in Early Childhood Education: From dominant discourse to democratic experimentalism, *Journal of Pedagogy,* 8(1), td. 11-32.

Moss, S. (2012) *Natural Childhood*, Swindon: Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol.

Motzkau, J.F. (2009) The Semiotic of Accusation: Thinking about deconstruction, development, the critique of practice and the practice of critique, *Qualitative Research in Psychology*, 6, td. 129-152.

Mould, O. (2016) Parkour, Activism, and Young People, yn Nairn, K., Kraftl, P. a Skelton, T. (gol) *Space, Place, and Environment, Geographies of Children and Young People,* cyf. 3, Singapore: Springer, td. 311-329.

Mroz, M. a Woolner, P. (2015) '*Playtime': The use of UK primary school outdoor space between lessons*, papur a gyflwynwyd yn y Gynhadledd Ewropeaidd ar Ymchwil Addysg, Budapest, Hwngari, 7-11 Medi.

Mueller, N., Rojas-Rueda, D., Khreis, H., Cirach, M., Andrés, D., Ballester, J., Bartoll, X., Daher, C., Deluca, A., Echave, C., Milà, C., Márquez, S., Palou, J., Pérez, K., Tonne, C., Stevenson, M., Rueda, S. a Nieuwenhuijsen, M. (2020) Changing the Urban Design of Cities for Health: The superblock model, *Environment International*, 134, 105132.

Mühlbacher, S. a Sutterlüty, F. (2019) The Principle of Child Autonomy: A rationale for the normative agenda of childhood studies, *Global Studies of Childhood*, 9(3), td. 249-260.

Muir, E. (2022) Kids in Tower Hamlets are Protesting at the Destruction of their 'School Street', *Time Out,* 28 Hydref.

Mukherjee, U. (2020) Towards a Critical Sociology of Children's Leisure, *International Journal of the Sociology of Leisure*, 3(3), td. 219-239.

Mukherjee, U. (2021) Rainbows, Teddy Bears and 'Others': The cultural politics of children's leisure amidst the COVID-19 pandemic, *Leisure Sciences*, 43(1-2), td. 24-30.

Mullan, K. (2019) A Child's Day: Trends in time use in the UK from 1975 to 2015, *The British Journal of Sociology*, 70(3), td. 997-1024.

Mulryan-Kyne, C. (2014) The School Playground Experience: Opportunities and challenges for children and school staff, *Educational Studies*, 40(4), td. 377-395.

Münch, N., Mahdiani, H., Lieb, K. a Paul, N.W. (2021) Resilience Beyond Reductionism: Ethical and social dimensions of an emerging concept in the neurosciences, *Medicine, Health Care and Philosophy*, 24(1), td. 55-63.

Murnaghan, A.M.F. (2019) Play and Playgrounds in Children's Geographies, yn Skelton, T. ac Aitken, S. (gol) *Establishing Geographies of Children and Young People*, *Geographies of Children and Young People,* cyf. 1, Singapore: Springer, td. 407-425.

Murphy, K. (2021) Neurodiverse Play is the Way: We need to embrace a play-rich environment for our children with SEND, *Family,* 8 Medi.

Murray, L. a Cortés-Morales, S. (2019) *Children's Mobilities: Interdependent, imagined, relational*, Llundain: Palgrave Macmillan.

Murris, K. (2016a) The Posthuman Child: iii, yn Kennedy, D. a Bahler, B. (gol) *Philosophy of Childhood Today: Exploring the Boundaries,* Lanham, MD: Lexington Books, td. 185-197.

Murris, K. (2016b) *The Posthuman Child: Educational transformation through philosophy with picturebooks,* Llundain: Routledge.

Murris, K. (2017) Reading Two Rhizomatic Pedagogies Diffractively Through One Another: A Reggio inspired philosophy with children for the postdevelopmental child, *Pedagogy, Culture and Society*, 25(4), td. 531-550.

Murris, K. (2019) Children's Development, Capability Approaches and Postdevelopmental Child: The birth to four curriculum in South Africa, *Global Studies of Childhood,* 9(1), td. 56-71.

Murris, K. (2020) Posthuman Child and the Diffractive Teacher: Decolonizing the Nature/Culture Binary, yn Cutter-Mackenzie-Knowles, A., Malone, K. a Barratt-Hacking, E. (gol) *Research Handbook on Childhoodnature: Assemblages of Childhood and Nature Research*, Singapore: Springer, td. 31-55.

Musse, S. (2022) Find Your Village: Growing play and community on a tower block estate, *Playing Out.*

Mygind, L., Kurtzhals, M., Nowell, C., Melby, P.S., Stevenson, M.P., Nieuwenhuijsen, M., Jarrad, A.G.L., Flensborg-Madsen, T., Bentsen, P. ac Enticott, P.G. (2021) Landscapes of Becoming Social: A systematic review of evidence for associations and pathways between interactions with nature and socioemotional development in children, *Environment International*, 146, 106238.

Nairn, K. a Kraftl, P. (2016) Introduction to Children and Young People, Space, Place and Environment, yn Nairn, K., Kraftl, P. a Skelton, T. (gol) *Space, Place, and Environment, Geographies of Children and Young People,* cyf. 3, Singapore: Springer, td. 1-24.

Nansen, B., Gibbs, L., Macdougall, C., Vetere, F., Ross, N.J. a Mckendrick, J. (2015) Children's Interdependent Mobility: Compositions, collaborations and compromises, *Children's Geographies*, 13(4), td. 467-481.

National Geographic (2022) *Anthropocene.*

Natural England (2019) *Monitor of Engagement with the Natural Environment: The national survey on people and the natural environment, Children and Young People report*, Natural England a grwpiau eraill.

Ndhlovu, S. a Varea, V. (2018) Primary School Playgrounds as Spaces of Inclusion/Exclusion in New South Wales, Australia, *Education 3-13*, 46(5), td. 494-505.

Neale, D., Clackson, K., Georgieva, S., Dedetas, H., Scarpate, M., Wass, S. a Leong, V. (2018) Toward a Neuroscientific Understanding of Play: A dimensional coding framework for analyzing infant-adult play patterns, *Frontiers in Psychology*, 9, 273.

Nedovic, S. a Morrissey, A. (2013) Calm, Active and Focused: Children's responses to an organic outdoor learning environment, *Learning Environments Research*, 16(2), td. 281-295.

Neilsen, L. (2018) Playing for Social Equality, *Politics, Philosophy and Economics,* 17(4), td. 427-446.

Nelson, M.R., Keum, H. a Yaros, R.A. (2004) Advertainment or Adcreep? Game players' attitudes toward advertising and product placements in computer games, *Journal of Interactive Advertising*, *5*(1), td. 3-21.

Nelson, N. (2020) Rats, Death, and Anthropocene Relations in Urban Canadian Childhoods, yn Cutter-Mackenzie-Knowles, A., Malone, K. a Barrat Hacking, E. (gol) *Research Handbook on Childhoodnature: Assemblages of childhood and nature research,* Singapore: Springer, td. 637-659.

Nesom, S. a MacKillop, E. (2021) What Matters in the Implementation of Sustainable Development Policies? Findings from the Well-Being of Future Generations (Wales) Act, 2015, *Journal of Environmental Policy and Planning*, 23(4), td. 432-445.

Ness, D. a Farenga, S.J. (2016) Blocks, Bricks, and Planks: Relationships between affordance and visuo-spatial constructive play objects, *American Journal of Play,* 8(2), td. 201-227.

Netherwood, A. a Flynn, A. (2020) *A Shift in Governance, Policy, and Delivery for Future Generations? Well-being planning in Wales*, *Discussion Paper*, Caerdydd: Prifysgol Caerdydd.

Netherwood, A., Flynn, A. a Lang, M. (2017) *Well Being Assessments in Wales: Overview Report,* Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol.

New Economics Foundation (2012) *Well-being Evidence for Policy: A review*, Llundain: NEF.

Newbury, J., Arseneault, L., Caspi, A., Moffitt, T., Odgers, C. a Fisher, H. (2016) Why Are Children in Urban Neighbourhoods at Increased Risk for Psychotic Symptoms? Findings From a UK Longitudinal Cohort Study, *Schizophrenia Bulletin*, 42(6), td. 1372-1383.

Newell, J.P., Seymour, M., Yee, T., Renteria, J., Longcore, T., Wolch, J.R. a Shishkovsky, A. (2013) Green Alley Programs: Planning for a sustainable urban infrastructure?, *Cities*, 31, td. 144-155.

Newman, S.D., Loughery, E., Ecklund, A., You, C., Von Werder, H. a Soylu, F. (2021) Structured Versus Free Block Play: The impact on arithmetic processing, *Trends in Neuroscience and Education*, 22, 100146.

Newstead, S. a King, P. (2021a) What Is the Purpose of Playwork?, *Child Care in Practice.*

Newstead, S. a King, P. (2021b) The Process of Play in a Playwork Context, yn King, P. a Newstead, S. (gol) *Play Across Childhood: International perspectives on diverse contexts of play,* Cham, Y Swistir: Palgrave Macmillan, td. 143-164.

Newzoo (2020) *Global Esports Market Report*.

Nichols, G., Findlay-King, L. a Forbes, D. (2020) The Community Asset Transfer of Leisure Facilities in the UK: A review and research agenda, *Voluntas*, 31, td. 1159-1172.

Nicholson, S. (1971) How Not to Cheat Children: The theory of loose parts, *Landscape Architecture*, 62, td. 30-34.

Nicolopolou, A. (2015) Pretend and Social Pretend Play: Complexities, continuities, and controversies in the research field, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 183-199.

Niehues, A.N., Bundy, A., Broom, A. a Tranter, P. (2015) Parents' Perceptions of Risk and the Influence on Children's Everyday Activities, *Journal of Child and Family Studies*, 24(3), 809.

Nielsen, L. (2018) Playing for Social Equality, *Politics, Philosophy and Economics,* 17(4), td. 427-446.

Nielsen, L. (2021) Don't Downplay "Play": Reasons why health systems should protect childhood play, *Journal of Medicine and Philosophy*, 46(5), td. 586-604.

Nielsen, R.K.L. a Hanghøj, T. (2019) eSports Skills are People Skills, *Proceedings of the 12th European Conference on Game Based Learning*.

Nieuwenhuijsen, M.J. (2018) Influence of Urban and Transport Planning and the City Environment on Cardiovascular Disease, *Nature reviews cardiology*, 15(7), td. 432-438.

Niewöhner, J. (2011) Epigenetics: Embedded bodies and the molecularisation of biography and milieu, *BioSocieties*, 6, td. 279-298.

Nijhof, S.L., Vinkers, C.H., van Geelen, S.M., Duijff, S.N., Achterberg, E.J.M., van der Net, J., Veltkamp, R.C., Grootenhuis, M.A., van de Putte, E.M., Hillegers, M.H.J., van der Brug, A.W., Wierenga, C.J., Benders, M.J.N.L., Engels, R.C.M.E., van der Ent, C.K., Vanderschuren, L.J.M.J. a Lesscher, H.M.B. (2018) Healthy Play, Better Coping: The importance of play for the development of children in health and disease, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 95, td. 421-429.

Nikita-den Bensen, O.N. (2008) What's New in the New Social Studies of Childhood? The changing meaning of 'childhood' in social sciences, *SSRN,* 17 Hydref.

NimbleFins (2022) *Number of Cars in the UK 2022,* 7 Gorffennaf.

Nirmalan, N. a Nirmalan, M. (2017) Homeostasis in Dynamic Self-Regulatory Physiological Systems, *Anaesthesia and Intensive Care Medicine*, 18(10), td. 513-518.

Nirmalan, N. a Nirmalan, M. (2020) Homeostasis in Dynamic Self-regulatory Physiological Systems, *Anaesthesia and Intensive Care Medicine*, 21(1), td. 590-595.

Norman, N. (2003) *An Architecture of Play: A survey of London's adventure playgrounds*, Llundain: Four Corners Books.

Norman, N. (2017) Yr Iard, The Yard Playground, Sain Ffagan Amgueddfa Werin Cymru, Caerdydd, Cymru, 2017.

Novotný, P., Zimová, E., Mazouchová, A. a Šorgo, A. (2021) Are Children Actually Losing Contact with Nature, or Is It That Their Experiences Differ from Those of 120 years Ago?, *Environment and Behavior*, 53(9), 931-952.

Nussbaum, M. (2007) Human Rights and Human Capabilities, *Harvard Human Rights Journal*, 20, td. 21-24.

Nuttall, E. (2010) *Possible Summers: Stories and reflections from the playspace*.

O'Connor, D., Butler, A. a Lynch, H. (2021) Partners in Play: Exploring 'playing with' children living with severe physical and intellectual disabilities, *British Journal of Occupational Therapy,* 84(11), td. 694-702.

O'Flaherty, A. a Feeney, K. (2021) Children are Playing Outside More after Program Helps Kids Reclaim Neighbourhood, *ABC Radio Brisbane*, 7 Gorffennaf.

O'Flynn, J. (2007) From New Public Management to Public Value: Paradigmatic change and managerial implications, *The Australian Journal of Public Administration*, 66(3), td. 353-366.

O'Haire, M.E., McKenzie, S.J., Beck, A.M. a Slaughter, V. (2015) Animals May Act as Social Buffers: Skin conductance arousal in children with Autism Spectrum Disorder in a social context, *Developmental Psychobiology*, 57(5), td. 584-595.

O'Hara, L. a Taylor, J. (2018) What's Wrong With the 'War on Obesity?' A narrative review of the weight-centered health paradigm and development of the 3C framework to build critical competency for a paradigm shift, *SAGE Open,* 8(2), td. 1-28.

Ofcom (2021) *Children and Parents: Media use and attitudes report.*

Ofcom (2022) *Digital Exclusion: A review of Ofcom's research on digital exclusion among adults in the UK*.

Ofcom a Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth (2020) *Internet Users' Experience of Potential Online Harms: Summary of survey research*.

Offer, S. a Schneider, B. (2007) Children's Role in Generating Social Capital, *Social Forces,* 85(3), td. 1125-1142.

Ojala, M. (2016) Young People and Global Climate Change: Emotions, coping, and engagement in everyday life, yn Ansell, N., Klocker, N. a Skelton, T. (gol) *Geographies of Global Issues: Change and Threat, Geographies of Children and Young People*, cyf. 8, Singapore: Springer, td. 329-346.

Oldenburg, R. (1989) *The Great Good Place*, Efrog Newydd, NY: Marlowe.

Oldenburg, R. a Brissett, D. (1982) The Third Place, *Qualitative Sociology*, 5, td. 265-284.

Oliver, B.E., Nesbit, R.J., McCloy, R., Harvey, K. a Dodd, H.F. (2022) Parent Perceived Barriers and Facilitators of Children's Adventurous Play in Britain: A framework analysis, *BMC Public Health,* 22, 636.

Oliver, M., Mavoa, S., Badland, H., Parker, K., Donovan, P., Kearns, R.A., Lin, E-Y. a Witten, K. (2015) Associations between the Neighbourhood Built Environment and Out of School Physical Activity and Active Travel: An examination from the Kids in the City study, *Health and Place*, 36, td. 57-64.

Oliver, M., McPhee, J., Carroll, P., Ikeda, E., Mavoa, S., Mackay, L., Kearns, R.A., Kyttä, M., Asiasiga, L., Garrett, N., Lin, J., Mackett, R., Zinn, C., Moewaka Barnes, H., Egli, V., Prendergast, K. a Witten, K. (2016) Neighbourhoods for Active Kids: Study protocol for a cross-sectional examination of neighbourhood features and children's physical activity, active travel, independent mobility and body size, *BMJ Open,* e013377.

Oliver, M., Witten, K., Kearns, R.A., Mavoa, S., Badland, H.M., Carroll, P., Drumheller, C., Tavae, N., Asiasiga, L., Jelley, S., Kaiwai, H., Opit, S., Lin, E-Y.J., Sweetsur, P., Moewaka Barnes, H., Mason, N. ac Ergler, C. (2011) Kids in the City Study: Research design and methodology, *BMC Public Health,* 11, 587.

Olson, D.R. (2022) *Making Sense: What it means to understand,* Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt.

Olsson, L.M. (2009) *Movement and Experimentation in Young Children's Learning: Deleuze and Guattari in early childhood education*, Llundain: Routledge.

Opie, I. (1993) *The People in the Playground,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Opie, I. ac Opie, P. (1959) *The Lore and Language of Schoolchildren*, Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Opie, I. ac Opie, P. (1969) *Children's Games in Street and Playground*, Rhydychen: Clarendon Press.

Oriel De Llundain (2022) *Play*.

Orr, E. (2020) Object Play as a Mediator of the Role of Exploration in Communication Skills Development, *Infant Behavior and Development*, 60, 101467.

Ortiz, A., Ferret, M.P. a Baylina, M. (2016) Teenagers' Sense of Neighborhood in Barcelona, yn Nairn, K. a Kraftl, P. (gol) *Space, Place, and Environment, Geographies of Children and Young People*, cyf. 3, Singapore: Springer, td. 249-268.

Osgood, J. (2014) Playing with Gender: Making space for post-human childhood(s), yn Moyles, J., Payler, J. a Georgeson, J. (gol) *Early Years Foundations: Critical Issues,* Maidenhead: Gwasg y Brifysgol Agored, td. 191-202.

Oswell, D. (2021) Children's Agency, yn Tomás, C., Trevisan, G., Carvalho, M.J.L. a Fernandes, N. (gol) *Key Concepts in Sociology of Childhood: Global perspectives,* Braga, Portiwgal: UMinho Editora, td. 31-35.

Othman, S. a Said, I. (2012) Affordances of Cul-de-sac in Urban Neighborhoods as Play Spaces for Middle Childhood Children, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 38, td. 184-194.

Owen, G. (2020) *A Queer History of Adolescence: Developmental pasts, relational futures*, Athens, GA: Gwasg Prifysgol Georgia.

Owens, J., Entwistle, V.A., Craven, L.K. a Conradie, I. (2021) Understanding and Investigating Relationality in the Capability Approach, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 52, td. 86-104.

Owens, P.E. (2001) Recreation and Restrictions: Community skateboard parks in the United States, *Urban Geography*, 22(8), td. 782-797.

Owens, P.E. (2018) "We Just Want to Play": Adolescents speak about their access to public parks, *Children, Youth and Environments*, 28(2), td. 146-158.

Oyama, S. (2016) The Lure of Immateriality in Accounts of Development and Evolution, yn Pitts-Taylor, V. (gol) *Mattering: Feminism, science, and materialism*, Efrog Newydd, NY: Gwasg Prifysgol Efrog Newydd, td. 91-103.

Pacilli, M.G., Giovannelli, I., Prezza, M. ac Augimeri, M.L. (2013) Children and the Public Realm: Antecedents and consequences of independent mobility in a group of 11-13-year-old Italian children, *Children's Geographies*, 11(4), td. 377-393.

Paechter, C. (2017) Young Children, Gender and the Heterosexual Matrix, *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 38(2), td. 277-291.

Pafiliwn Grange (2021) *Grangetown Safe Play Lanes.*

Page, A.S., Cooper, A., Hampton, L., Read, J., Tibbitts, B., Wheeler, B., Pike, E., Vinas, V., Venison, D., Lowman, C., Jackson, N. a Bowker, P. (2017) *Why Temporary Street Closures for Play Make Sense for Public Health*, Llundain: Play England.

Page, A.S., Cooper, A.R., Griew, P. a Jago, R. (2010) Independent Mobility, Perceptions of the Built Environment and Children's Participation in Play, Active Travel and Structured Exercise and Sport: The PEACH Project, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), td. 1-10.

Page, N., Hewitt, G., Young, H., Moore, G. a Murphy, S. (2021) *Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion 2019/20*, Caerdydd: Prifysgol Caerdydd.

Pain, R. (2006) Paranoid parenting? Rematerializing risk and fear for children, *Social and Cultural Geography*, 7(2), td. 221-242.

Palagi, E. (2018) Not Just for Fun! Social play as a springboard for adult social competence in human and non-human primates, *Behavioral Ecology and Sociobiology*, 72, 90.

Palaus, M., Marron, E.M., Viejo-Sobera, R. a Redolar-Ripoll, D. (2017) Neural Basis of Video Gaming: A systematic review, *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 248.

Palmer, S. (2019) Why Scotland Needs a Kindergarten Stage (3-7 years), *Scottish Educational Review,* 51(2), td. 119-131.

Panksepp, J. (2007) Can PLAY Diminish ADHD and Facilitate the Construction of the Social Brain?, *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 16(2), td. 57-66.

Panksepp, J. (2008) Play, ADHD, and the Construction of the Social Brain: Should the first class of each day be recess?, *American Journal of Play*, 1(1), td. 55-79.

Panksepp, J. (2010) Affective Neuroscience of the Emotional BrainMind: Evolutionary perspectives and implications for understanding depression, *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12, td. 533-545.

Panksepp, J. (2012) Synopsis of Affective Neuroscience – Naturalizing the mammalian mind, *Journal of Consciousness Studies*, 19(3-4), td. 6-18.

Panksepp, J. (2015) The Psychology of PLAY and the Benefits of Social Playfulness, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 477-487.

Panksepp, J. (2016) The Cross-Mammalian Neurophenomenology of Primal Emotional Affects: From animal feelings to human therapeutics, *The Journal of Comparative Neurology | Research in Systems Neuroscience,* 524, td. 1624-1635.

Panksepp, J. (2017) PLAY and the Construction of Creativity, Cleverness and the Reversal of ADHD in our Social Brains, yn Marks-Tarlow, T., Solomon, M. a Siegel, D. (gol) *Play and Creativity in Psychotherapy,* Efrog Newydd, NY: Norton, td. 242-270.

Panksepp, J. a Panksepp, J.B. (2013) Toward a Cross-species Understanding of Empathy, *Trends Neurosciences*, 36(8), td. 489-496.

Panksepp, J., Asma, S., Curran, G., Gabriel, R. a Greif, T. (2012) The Philosophical Implications of Affective Neuroscience, *Journal of Consciousness Studies*, 19(3-4), td. 6-48.

Panksepp, J., Clarici, A., Vandekerckhove, M. a Yovell, Y. (2019) Neuro-Evolutionary Foundations of Infant Minds: From psychoanalytic visions of how primal emotions guide constructions of human minds toward affective neuroscientific understanding of emotions and their disorders, *Psychoanalytic Inquiry*, 39(1), td. 36-51.

Parent, N., Guhn, M., Brussoni, M., Almas, A. ac Oberle, E. (2021) Social Determinants of Playing Outdoors in the Neighbourhood: Family characteristics, trust in neighbours and daily outdoor play in early childhood, *Canadian Journal of Public Health*, 112(1), td. 120-127.

Park, Y.S., Konge, L. ac Artino, A.R. (2020) The Positivism Paradigm of Research, *Academic Medicine*, 95(5), td. 690-694.

Parker, M.M., Glickman, C.P., Smelser, Q. a DeRaedt, M. (2021) Therapeutic or Traumatic: An exploratory study of play therapists' perceptions of toy guns and aggressive toys in the playroom, *International Journal of Play Therapy*, 30(1), td. 61-71.

Parrish, A-M., Chong, K.H., Moriarty, A.L., Batterham, M. a Ridgers, N. (2020) Interventions to Change School Recess Activity Levels in Children and Adolescents: A systematic review and meta-analysis, *Sports Medicine*, 50, td. 2145-2173.

Parrott, H.M. a Cohen, L.E. (2021) Advantages of Mixed-age Free Play in Elementary School: Perceptions of students, teachers, and parents, *International Journal of Play*, 10(1), td. 75-92.

Parten, M.B. (1932) Social participation among pre-school children, *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 27(3), td. 243-269.

Pascal, C. a Bertram, T. (2021) What Do Young Children Have to Say? Recognising their voices, wisdom, agency and need for companionship during the COVID pandemic*, European Early Childhood Education Research Journal*, 29(1), td. 21-34.

Pascoe, C. (2017) A History of Playspaces, yn Masiulanis, K. a Cummins, E. (gol) *How to Grow a Playspace: Development and design,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 13-20.

Patalay, P. a Fitzsimons, E. (2020) *Mental Ill-health at Age 17 in the UK*, Llundain: Canolfan Astudiaethau Hydredol, Coleg Prifysgol Llundain (UCL) a'r National Children's Bureau.

Patte, M. gyda Cote, A., Keeler, R., Law, S. a Leichter-Saxby, M. (2018) Playwork in America: Past, current and future trends, yn Brown, F. a Hughes, B. (gol) *Aspects of Playwork, Play and Culture Studies Volume 14*, Maryland: Gwasg Prifysgol America, td. 63-78.

Patte, M.M. a Brown, F. (2011) Playwork: A profession challenging societal factors devaluing children's play, *Journal of Student Wellbeing*, 5(1), td. 58-70.

Pawlowski, C.S., Ergler, C., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J. a Troelsen, J. (2015) 'Like a Soccer Camp for Boys': A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess, *European Physical Education Review*, 21(3), td. 275-291.

Pearce, G. a Bailey, R. (2011) Football Pitches and Barbie Dolls: Young children's perceptions of their school playgrounds, *Early Child Development and Care*, 181(10), td. 1361-1379.

Pearce, S., Sophocleous, C., Blakely, H. ac Elliott, E. (2020) Moments of Alignment between Devolved Political Ideology and Policy Design: The case of Wales, *People, Place and Policy*, 14(1), td. 6-23.

Peden, M., Oyegbite, K., Ozanne-Smith, J., Hyder, A.A., Branche, C., Rahman, A.K.M.F., Rivara, F. a Bartolomeos, K. (2008) *World Report on Child Injury Prevention*, Genefa, Y Swistir: Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ac UNICEF.

Pedri, J. (2016) Where Has All the "Good" Play Gone?, *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures,* 8(1), td. 345-357.

Pellegrini, A.D. (2009a) *The Role of Play in Human Development,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Pellegrini, A.D. (2009b) Research and Policy on Children's Play, *Child Development Perspectives,* 3(2), td. 131-136.

Pellegrini, A.D. (2011) The Development and Function of Locomotor Play, yn Pellegrini, A.D. (gol) *The Oxford Handbook of the Development of Play,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Pellegrini, A.D. (2019) Object Use in Childhood: Development and possible functions, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives,* Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 165-182.

Pellegrini, A.D., Dupuis, D. a Smith, P.K. (2007) Play in Evolution and Development, *Developmental Review*, 27, td. 261-276.

Pellis, S. a Pellis, V. (2009) *The Playful Brain: Venturing to the limits of neuroscience,* Rhydychen: One World.

Pellis, S.M. a Pellis, V.C. (2017) What is Play Fighting and What is it Good for?, *Learning and Behavior*, 45, td. 355-366.

Pellis, S.M., Burghardt, G.M., Palagi, E. a Mangel, M. (2015) Modeling play: Distinguishing between origins and current functions, *Adaptive Behavior,* 23(6), td. 331-339.

Pellis, S.M., Himmler, B.T., Himmler, S.M. a Pellis, V.C. (2018) Rough-and-Tumble Play and the Development of the Social Brain: What do we know, how do we know it, and what do we need to know?, yn Gibb, R. a Kolb, B. (gol) *The Neurobiology of Brain and Behavioral Development,* Llundain: Academic Press, td. 315-337.

Pellis, S.M., Pellis, V.C. a Himmler, B.T. (2014) How Play Makes for a More Adaptable Brain: A comparative and neural perspective, *American Journal of Play,* 7(1), td. 73-98.

Pellis, S.M., Pellis, V.C., Pelletier, A. a Leca, J.B. (2019) Is Play a Behavior System, and, if so, What Kind?, *Behavioural Processes*, 160, td. 1-9.

Perasso, G., Camurati, G., Morrin, E., Dill, C., Dolidze, K., Clegg, T., Simonelli, I., Lo, H.Y.C., Magione-Standish, A., Pansier, B., Gulyurtlu, S.C., Garone, A. a Rippen, H. (2021) Five Reasons Why Pediatric Settings Should Integrate the Play Specialist and Five Issues in Practice, *Frontiers in Psychology*, 12, 687292.

Pérez del Pulgar, C., Anguelovski, I. a Connolly, J. (2020) Toward a Green and Playful City: Understanding the social and political production of children's relational wellbeing in Barcelona, *Cities*, 96, 102438.

Peritz, I. (2019) 'Great Initiative' Brings Back Old-fashioned Child's Play: Quebec town paves way for free-play zones, *The Globe and Mail,* 10 Gorffennaf.

Petersen, H. a Holodynski, M. (2020) Bewitched to Be Happy? The impact of pretend play on emotion regulation of expression in 3- to 6-year-olds, *The Journal of Genetic Psychology*, 181(2-3), td. 111-126.

Petrina, N., Carter, M. a Stephenson, J. (2014) The Nature of Friendship in Children with Autism Spectrum Disorders: A systematic review, *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(2), td. 111-126.

Pfeiffer, B., Daly, B.P., Nicholls, E.G. a Gullo, D.F. (2014) Assessing Sensory Processing Problems in Children With and Without Attention Deficit Hyperactivity Disorder, *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, 35(1), td. 1-12.

Phillips, L.G. (2020) Sticky: Childhoodnature touch encounters, yn Cutter-Mackenzie-Knowles, A., Malone, K. a Barrat Hacking, E. (gol) *Research Handbook on Childhoodnature: Assemblages of childhood and nature research,* Singapore: Springer, td. 1619-1638.

Pigott, A. (2018) Imagining Socioecological Transformation: An analysis of the Welsh Government's policy innovations and orientations to the future, *Elementa Science of the Anthropocene*, 6, erthygl 60.

Pill, M. (2022) Neighbourhood Collaboration in Co-production: State-resourced responsiveness or state-retrenched responsibilisation?, *Policy Studies*, 43(5), td. 984-1000.

Pimlott-Wilson, H. a Holloway, S.L. (2021) Supplementary Education and the Coronavirus Pandemic: Economic vitality, business spatiality and societal value in the private tuition industry during the first wave of Covid-19 in England, *Geoforum,* 127, td. 71-80.

Pinckney IV, H.P., Outley, C., Brown, A. a Theriault, D. (2019) Playing While Black, *Leisure Sciences*, 40(7), td. 675-685.

Pitchforth, J., Fahy, K., Ford, T., Wolpert, M., Viner, R.M. a Hargreaves, D.S. (2019) Mental Health and Well-being Trends among Children and Young People in the UK, 1995-2014: Analysis of repeated cross-sectional national health surveys, *Psychological Medicine,* 49, td. 1275-1285.

Pitsikali, A. a Parnell, R. (2019) The Public Playground Paradox: 'Child's joy' or heterotopia of fear?, *Children's Geographies*, *17*(6), td. 719-731.

Plantenga, J. a Remery, C. (2017) Out-of-school Childcare: Exploring availability and quality in EU member states, *Journal of European Social Policy*, 27(1), td. 25-39.

Play England (2017) *Adventure Playgrounds: The essential elements,* Llundain: Play England.

Play England (2021) *Report into Adventure Playgrounds in England*, Llundain: Play England.

Play England (2023) *Trends in Children's Street Play, Findings from the 2022 Playday survey,* Llundain: Play England.

Play First UK (2020) *Play First: Supporting Children's Social and Emotional Wellbeing During and After Lockdown.*

Play Gloucestershire (2020) *Our Story*.

Play Gloucestershire (2021) *More Play Please: Play Gloucestershire's 2021 to 2024 strategy*.

Play Safety Forum (d.d.) *Home*.

Playing Out (d.d.) *Welcome*.

Playing Out (d.d.) *Playing Out Story*.

Playing Out (2019) *UK Government Backs Play Streets*.

Playing Out (2021) *Resident Survey Report (2021)*.

Playing Out (2022) *The Impact of Play Streets.*

Pollak, S.D. a Wolfe, B.L. (2020) How Developmental Neuroscience Can Help Address the Problem of Child Poverty, *Developmental Psychopathology*, 32(5), td. 1640-1656.

Pollock, L. (2019) Children at Play in Western Europe, 1500-1800, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives,* Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 281-301.

Pont, K., Ziviani, J., Wadley, D., Bennett, S. ac Abbott, R. (2009) Environmental Correlates of Children's Active Transportation: A systematic literature review, *Health and Place*, 15, td. 849-862.

Porter, L., Spark, C. a de Kleyn, L. (2021) Navigating the Neighbourhood: Gender, place and agency in children's mobility, *Children's Geographies*, 19(3), td. 339-350.

Potter, J. a Cowan, K. (2020) Playground as Meaning-making Space: Multimodal making and re-making of meaning in the (virtual) playground, *Global Studies of Childhood,* 10(3), td. 248-263.

Poulsen, M. (2022) The Junk Playground as Agora: Designing spaces to re-invigorate democratic participation, yn Lockton, D., Lenzi, S., Hekkert, P., Oak, A., Sádaba, J. a Lloyd, P. (gol) *DRS2022: Bilbao, 25 Mehefin - 3 Gorffennaf*, Bilbao, Sbaen.

Powell, M.A., Fitzgerald, R., Taylor, N. a Graham, A. (2012) *International Literature Review: Ethical issues in undertaking research with children and young people* (adolygiad llenyddiaeth ar gyfer Rhwydwaith Ymchwil Rhyngwladol Childwatch), Lismore: Prifysgol Southern Cross, Y Ganolfan i Blant a Phobl Ifanc/Dunedin: Prifysgol Otago, Y Ganolfan Ymchwil ar Blant a Theuluoedd.

Power, S., Newton, N. a Taylor, C. (2020) 'Successful futures' for all in Wales? The challenges of curriculum reform for addressing educational inequalities, *The Curriculum Journal,* 31(2), td. 317-333.

Prendiville, S. a Fearn, M. (2017) Coming Alive: Finding joy through sensory play, yn Prendiville, E. a Howard, J. (gol) *Creative Psychotherapy: Applying the principles of neurobiology to play and expressive arts-based practice,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 121-138.

Press, F. a Skattebol, J. (2007) Early Childhood Activism, Minor Politics and Resuscitating Vision: A tentative foray into the use of 'intersections' to influence early childhood policy, *Contemporary Issues in Early Childhood,* 8(3), td. 180-191.

Prezza, M. a Pacilli, M.G. (2007) Current Fear of Crime, Sense of Community, and Loneliness in Italian Adolescents: The role of autonomous mobility and play during childhood, *Journal of Community Psychology*, 35(2), td. 151-170.

Prioletta, J. (2020) Patriarchy in the Preschool Classroom: Examining the effects of developmental ideologies on teachers' perspectives and practices around play and gender, *Contemporary Issues in Early Childhood*, 21(3), td. 242-252.

Procter, L. a Hackett, A. (2017) Playing with Place in Early Childhood: An analysis of dark emotion and materiality in children's play, *Contemporary Issues in Early Childhood*, 18(2), td. 213-226.

Protevi, J. (2012) One More 'Next Step': Deleuze and brain, body and affect in contemporary cognitive science, yn Braidotti, R. a Pisters, P. (gol) *Revisiting Normativity with Deleuze,* Llundain: Bloomsbury, td. 25-36.

Prout, A. (2005) *The Future of Childhood: Towards the interdisciplinary study of children,* Llundain: Routledge.

Prout, A. (2007) Culture-Nature and the Construction of Childhood, yn Drotner, K. a Livingstone, S. (gol) *International Handbook of Children, Media and Culture*, Llundain: Sage, td. 21-35.

Prout, A. (2011) Taking a Step Away from Modernity: Reconsidering the new sociology of childhood, *Global Studies of Childhood,* 1(1), td. 4-14.

Pugh, A.J. (2009) *Longing and Belonging: Parents, children and consumer culture,* Berkeley, CA: Gwasg Prifysgol Califfornia.

Punch, S. (2016) Cross-world and Cross-disciplinary Dialogue: A more integrated, global approach to childhood studies, *Global Studies of Childhood,* 6(3), td. 352-364.

Punch, S. (2020) Why have Generational Orderings been Marginalised in the Social Sciences including Childhood Studies?, *Children's Geographies*, 18(2), td. 128-140.

Punch, S. a Tisdall, E.K.M. (2012) Exploring Children and Young People's Relationships Across Majority and Minority Worlds, *Children's Geographies*, 10(3), td. 241-248.

Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N. a Westgarth, C. (2017) Companion Animals and Child/Adolescent Development: A systematic review of the evidence, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), td. 234.

Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (1989) *The United Nations Convention on the Rights of the Child*, Genefa: Y Cenhedloedd Unedig.

Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (2013) *General Comment 17 on the Right of the Child to Rest, Leisure, Play, Recreational Activities, Cultural Life and the Arts (art. 31),* Genefa: Y Cenhedloedd Unedig.

Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (2021) *General Comment 25 on Children's Rights in Relation to the Digital Environment,* Genefa: Y Cenhedloedd Unedig.

Pyer, M. (2016) Young Wheelchair Users' Play and Recreation, yn Evans, B., Horton, J. a Skelton, T. (gol) *Play, Recreation, Health and Well-being, Geographies of Children and Young People*, cyf. 9, Singapore: Springer, td. 293-313.

Pyer, M. a Tucker, F. (2017) "With Us, We, Like, Physically Can't": Transport, mobility and the leisure experiences of teenage wheelchair users, *Mobilities*, *12*(1), td. 36-52.

Pynn, S.R., Neely, K.C., Ingstrup, M.S., Spence, J.C., Carson, V., Robinson, Z. a Holt, N.L. (2019) An Intergenerational Qualitative Study of the Good Parenting Ideal and Active Free Play During Middle Childhood, *Children's Geographies*, 17(3), td. 266-277.

Pyyry, N. (2016) Participation by Being: Teenage girls' hanging out at the shopping mall as 'dwelling with' [the world], *Emotion, Space and Society*, 18, td. 9-16.

Pyyry, N. a Tani, S. (2019) More-than-human Playful Politics in Young People's Practices of Dwelling with the City, *Social and Cultural Geography,* 20(9), td. 1218-1232.

Qvortrup, J. (2008) Diversity's Temptation – and Hazards, papur a gyflwynwyd yn Re-presenting Childhood and Youth, Canolfan Astudio Plentyndod ac Ieuenctid, Prifysgol Sheffield, 8-19 Gorffennaf.

Raghavan, R. ac Alexandrova, A. (2015) Toward a Theory of Child Well-Being, *Social Indicators Research*, 121, td. 887-902.

Raithelhuber, E. (2016) Extending Agency: The merit of relational approaches for childhood studies, yn Esser, F., Baader, M.S., Betz, T. a Hungerland, B. (gol) *Reconceptualising Agency and Childhood,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Rajagopalan, A., Jinu, K.V., Sailesh, K.S., Mishra, S., Reddy, U.K. a Mukkadan, J.K. (2017) Understanding the Links between Vestibular and Limbic Systems Regulating Emotions, *Journal of Natural Science, Biology and Medicine*, 8, td. 11-5.

Ralston, J., Brinsden, H., Buse, K., Candeias, V., Caterson, I., Hassell, T., Kumanyika, S., Nece, P., Nishtar, S., Patton, I., Proietto, J., Salas, X.R., Reddy, S., Ryan, D., Sharma, A.M., Swinburn, B., Wilding, J. a Woodward, E. (2018) Time for a New Obesity Narrative, *Lancet*, 392, td. 1384-1386.

Ram, R. (2019) Extrapolation of Animal Research Data to Humans: An analysis of the evidence, yn Hermann, K. a Kimberley, J. (gol) *Animal Experimentation: Working towards a paradigm change*, Leiden: Brill, td. 341-375.

Ramchandani, P. (2021) Foreword, yn King, P. a Newstead. S. (gol) *Play Across Childhood: International perspectives on diverse contexts of play*, Cham, Y Swistir: Palgrave Macmillan, td. v-vii.

Rannikko, A., Liikanen, V. a Harinen, P. (2016) Spatial Resistance of Alternative Sports in Finland, yn Evans, B., Horton, J. a Skelton, T. (gol) *Play, Recreation, Health and Well-being, Geographies of Children and Young People*, cyf. 9, Singapore: Springer, td. 255-271.

Rao, Z. a Gibson, J. (2019) The Role of Pretend Play in Supporting Young Children's Emotional Development, yn Whitebread, D., Grau, V., Kumpulainen, K., McClelland, M., Perry, N. a Pino-Pasternak, D. (gol) *The SAGE Handbook of Developmental Psychology and Early Childhood Education*, Llundain: Sage, td. 63-79.

Rautio, P. (2013a) Children who Carry Stones in their Pockets: On autotelic material practices in everyday life, *Children's Geographies*, 11(4), td. 394-408.

Rautio, P. (2013b) Being Nature: Interspecies articulation as a species-specific practice of relating to environment, *Environmental Education Research*, 19(4), td. 445-457.

Rautio, P. (2014) Mingling and Imitating in Producing Spaces for Knowing and Being: Insights from a Finnish study of child-matter intra-action, *Childhood*, 21(4), td. 461-474.

Rautio, P. a Jokinen, P. (2016) Children's Relations to the More-Than-Human World Beyond Developmental Views, yn Evans, B., Horton, J. a Skelton, T. (gol) *Play, Recreation, Health and Well-being, Geographies of Children and Young People*, cyf. 9, Singapore: Springer, td. 35-49.

Rautio, P. a Winston, J. (2015) Things and Children in Play – Improvisation with language and matter, *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 36(1), td. 15-26.

Rautio, P., Hohti, R., Leinonen, R-M. a Tammi, T. (2017) Reconfiguring Urban Environmental Education with 'Shitgull' and a 'Shop', *Environmental Education Research*, 23(10), td. 1379-1390.

Ray, D.C., Lee, K.R., Meany-Walen, K.K., Carlson, S.E., Carnes-Holt, K.L. a Ware, J.N. (2013) Use of Toys in Child-centered Play Therapy, *International Journal of Play Therapy*, 22(1), td. 43-57.

Ray-Kaeser, S., Thommen, E., Laetitia Baggioni, L. a Miodrag Stanković, M. (2017) Play in Children with Autism Spectrum and Other Neurodevelopmental Disorders, yn Besio, S., Bulgarelli, D. a Stancheva-Popkostadinova, V. (gol) *Play Development in Children with Disabilities*, Berlin: de Gruyter, td. 137-146.

Read, J. (2011) Gutter to Garden: Historical discourses of risk in interventions in working class children's street play, *Children and Society,* 25, td. 421-434.

Real Play Coalition (2020) *Reclaiming Play in Cities, The Real Play Coalition Approach*, Real Play Coalition.

Redish, A.D., Kazinka, R. a Hermanc, A.B. (2019) Taking an Engineer's View: Implications of network analysis for computational psychiatry, *Behavioral and Brain Sciences*. 42, e2, td. 35-36.

Rees, G., Savahl, S., Lee, B.J. a Casas, F. (gol) (2020) *Children's Views on their Lives and Well Being in 35 Countries: A report on the Children's Worlds project*, 2016-19, Jerwsalem, Israel: Children's Worlds Project.

Reh, R.K., Dias, B.G., Nelson, C.A. y 3ydd, Kaufer, D., Werker, J.F., Kolb, B., Levine, J.D. a Hensch, T.K. (2020) Critical Period Regulation across Multiple Timescales, *Proceedings of the National Academy of Science of the USA*, 117(38), td. 23242-23251.

Reich, S.M., Black, R.W. a Foliaki, T. (2018) Constructing Difference: Lego® set narratives promote stereotypic gender roles and play, *Sex Roles*, 79(5), td. 285-298.

Reilly, M., Desousa, V., Garza-Flores, A. a Perrin. E.C. (2019) Young Children with Gender Nonconforming Behaviors and Preferences, *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 40(1), td. 60-71.

Reinertsen, A.B. (2020) Unconscious Activisms and the Subject as Critic: A slam articlepoem, yn Cutter-Mackenzie-Knowles, A., Malone, K. a Barrat Hacking, E. (gol) *Research Handbook on Childhoodnature: Assemblages of childhood and nature research,* Singapore: Springer, td. 295-309.

Reinhold, A.S., Sanguinetti-Scheck, J.I., Hartmann, K. a Brecht, M. (2019) Behavioral and Neural Correlates of Hide-and-seek in Rats, *Science,* 365, td. 1180-1183.

Rekers, A. a Waters-Davies, J. (2021) 'All of the Wild': Cultural formation in Wales through outdoor play at Forest School, yn Grindheim, L.T., Sørensen, H.V. a Rekers, A. (gol) *Outdoor Learning and Play: Pedagogical practices and children's cultural formation*, Singapore: Springer.

Relevant Films (2019) *Find Your Village*.

Renold, E. a Mellor, D. (2013) Deleuze and Guattari in the Nursery: Towards an ethnographic multi-sensory mapping of gendered bodies and becomings, yn Coleman, R. a Ringrose, J. (gol) *Deleuze and Research Methodologies,* Caeredin: Gwasg Prifysgol Caeredin, td. 23-41.

Riazi, N.A., Blanchette, S., Trudeau, F., Larouche, R., Tremblay, M.S. a Faulkner, G. (2019) Correlates of Children's Independent Mobility in Canada: A multi-site study, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2862.

RIBA (2019) *Goldsmith Street,* Gwobrau RIBA 2019.

Richard, G.T. (2017) Video Games, Gender, Diversity, and Learning as Cultural Practice: Implications for equitable learning and computing participation through games, *Educational Technology*, 57(2), td. 36-43.

Richards, C. (2011) In the Thick of It: Interpreting children's play, *Ethnography and Education*, 6(3), td. 309-324.

Richardson, S.S., Daniels, C.R., Gillman, M.W., Golden, J., Kukla, R., Kuzawa, C. a Rich-Edwards, J. (2014) Don't Blame the Mothers, *Nature,* 512, td. 131-132.

Richins, M.L. a Chaplin, L.N. (2021) Object Attachment, Transitory Attachment, and Materialism in Childhood, *Current Opinion in Psychology*, 39, td. 20-25.

Ridge, T. (2013) 'We are All in This Together'? The hidden costs of poverty, recession and austerity policies on Britain's poorest children, *Children and Society*, 27, td. 406-417.

Ridgers, N.D., Fairclough, S.J. a Stratton, G. (2010) Twelve-Month Effects of a Playground Intervention on Children's Morning and Lunchtime Recess Physical Activity Levels, *Journal of Physical Activity and Health*, 7(2), td. 167-175.

Ridgers, N.D., Salmon, J., Parrish, A.M., Stanley, R.M. ac Okely, A.D. (2012) Physical Activity During School Recess: A systematic review, *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), td. 320-328.

Riede, F., Johannsen, N.N., Högberg, A., Nowell, A. a Lombard, M. (2018) The Role of Play Objects and Object Play in Human Cognitive Evolution and Innovation, *Evolutionary Anthropology*, 27(1), td. 46-59.

Rigolon, A. a Flohr, T.L. (2014) Access to Parks for Youth as an Environmental Justice Issue: Access inequalities and possible solutions, *Buildings*, 4(2), td. 69-94.

Ringland, K.E. (2019) A Place to Play: The (dis)abled embodied experience for autistic children in online spaces, *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems, CHI Conference*, 288.

Ringland, K.E., Boyd, L., Faucett, H., Cullen, A.L. a Hayes, G.R. (2017) Making in Minecraft: A means of self-expression for youth with autism, *Proceedings of the 2017 conference on interaction design and children,* td. 340-345.

Ringland, K.E., Wolf, C.T., Faucett, H., Dombrowski, L. a Hayes, G.R. (2016) "Will I Always Be Not Social?" Re-Conceptualizing sociality in the context of a Minecraft community for autism, *Proceedings of the 2016 CHI conference on human factors in computing systems*, td. 1256-1269.

Ringrose, J. a Renold, E. (2010) Normative Cruelties and Gender Deviants: The performative effects of bully discourses for girls and boys in school, *British Educational Research Journal*, 36(4), td. 573-596.

Rixon, A., Lomax, H. ac O'Dell, L. (2019) Childhoods Past and Present: Anxiety and idyll in reminiscences of childhood outdoor play and contemporary parenting practices, *Children's Geographies*, 17(5), td. 618-629.

Robards, B.J., Churchill, B., Vivienne, S., Hanckel, B. a Byron, P. (2018) Twenty Years of 'Cyberqueer': The enduring significance of the Internet for young LGBTIQ+ people, yn Aggleton, P., Cover, R., Leahy, D., Marshall, D. a Rasmussen, M.L. (gol) *Youth, Sexuality and Sexual Citizenship*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 151-167.

Roberts, A., Hinds, J. a Camic, P.M. (2019) Nature Activities and Wellbeing in Children and Young People: A systematic review, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(4), td. 298-318.

Roberts, H. (2015) *Playtime: An evidence-informed scoping review on children's play with a focus on older children and middle childhood*, Caergrawnt: Prifysgol Caergrawnt, Y Ganolfan Wyddoniaeth a Pholisi.

Roberts, T., Stagnitti, K., Brown, T. a Bhopti, A. (2018) Relationship Between Sensory Processing and Pretend Play in Typically Developing Children, *American Journal of Occupational Therapy*, 72, 7201195050.

Robertson, A. (2021) *Taming Gaming: Guide your child to healthy video game habits*, Llundain: Unbound.

Robeyns, I. (2017) *Wellbeing Freedom and Social Justice: The capability approach re-examined*, Caergrawnt: Open Book Publishers.

Robeyns, I. (2020) Wellbeing, Place and Technology, *Wellbeing, Space and Society,* 1, 100013.

Robinson, K.H. a Jones Diaz, C. (2006) *Diversity and Difference in Early Childhood Education*, Maidenhead, Berkshire: Gwasg y Brifysgol Agored.

Robson, C. (2011) *Real World Research,* Chichester: John Wiley.

Rodó-de-Zárate, M. (2017) Who Else Are They? Conceptualizing intersectionality for childhood and youth research, *Children's Geographies*, 15(1), td. 23-35.

RollerSoftware (2019) *Trampoline Park Demographics and Data – August 2019 insights*.

Rönnlund, M. (2015) Schoolyard Stories: Processes of Gender Identity in a 'Children's Place', *Childhood*, 22(1), td. 85-100.

Roopnarine, J.L. (2011) Cultural Variations in Beliefs about Play, Parent-Child Play, and Children's Play: Meaning for childhood development, yn Smith, P.K. (gol) *The Oxford Handbook of the Development of Play*, Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen, td. 19-40.

Rorabaugh, S. (2019) Flexible Futures: Children's agency on the adventure playground, *Cities and Health*, 3(1-2), td. 111-126.

Rose, K.A., Morgan, I.G., Ip, J., Kifley, A., Huynh, S., Smith, W. a Mitchell, P. (2008) Outdoor Activity Reduces the Prevalence of Myopia in Children, *Ophthalmology*, 115(8), td. 1279-1285.

Rose, N. (2008) Psychology as a Social Science, *Subjectivity,* 25(1), td. 446-462.

Rose, N. (2012) The Need for a Critical Neuroscience: From neuroideology to neurotechnology, yn Choudhury, S. a Slaby, J. (gol) *Critical Neuroscience: A handbook of the social and cultural contexts of neuroscience,* Chichester: Wiley-Blackwell, td. 53-66.

Rose, N. ac Abi-Rached, J. (2014) Governing through the Brain: Neuropolitics, neuroscience and subjectivity, *Cambridge Anthropology,* 32(1), td. 3-23.

Rose, S. (2009) Should Scientists Study Race and IQ?, *Nature,* 457, td. 786-788.

Rosen, R. (2015a) The Use of the Death Trope in Peer Culture Play: Grounds for rethinking children and childhood?, *International Journal of Play*, 4(2), td. 163-174.

Rosen, R. (2015b) Children's Violently Themed Play and Adult Imaginaries of Childhood: A Bakhtinian analysis, *International Journal of Early Childhood,* 47(2), td. 235-250.

Rosen, R. (2017) Between Play and the Quotidian: Inscriptions of monstrous characters on the racialised bodies of children, *Race Ethnicity and Education*, 20(2), td. 178-191.

Ross, N.J. (2007) 'My Journey to School …': Foregrounding the meaning of school journeys and children's engagements and interactions in their everyday localities, *Children's Geographies*, 5(4), td. 373-391.

RTPI (2021) *Children and Town Planning: Creating places to grow*, Llundain: RTPI.

Rubin, K.H. (2001) *The Play Observation Scale*, Maryland: Prifysgol Maryland.

Ruckenstein, M. (2013) Spatial Extensions of Childhood: From toy worlds to online communities, *Children's Geographies*, 11(4), td. 476-489.

Rudolph, R. (2017) Hierarchies of Knowledge, Incommensurabilities and Silences in South African ECD Policy: Whose knowledge counts?, *Journal of Pedagogy,* 8(1), td. 77-98.

Runswick-Cole, K. a Curran, T. (2020) Difficult Discussions and Curious Conversations: Challenging the dominance of the medical model in global studies of childhood, yn Goodley, D., Runswick-Cole, K. a Liddiard, K. (gol) *Interventions in Disabled Childhood Studies*, Sheffield: iHuman Press.

Runswick-Cole, K., Curran, T. a Liddiard, K. (gol) (2018) *A Handbook of Disabled Children's Childhood Studies*, Basingstoke: Palgrave MacMillan.

Russ, S.W. (2014) Affective Processes in Pretend Play and Creativity, yn Russ, S.W., *Pretend Play in Childhood: Foundation of adult creativit*y, Washington, DC: Cymdeithas Seicolegol America, td. 63-91.

Russ, S.W. (2016) Pretend Play: Antecedent of adult creativity, yn Barbot, B. (gol), *Perspectives on creativity development*. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 151, td. 21-32.

Russ, S.W. (2020) Mind Wandering, Fantasy, and Pretend Play: A natural combination, yn Preiss, D.D., Cosmelli, D. a Kaufman, J.C. (gol) *Creativity and the Wandering Mind: Spontaneous and controlled cognition,* Cambridge, MA: Academic Press, td. 231-248.

Russell, J., Riso, J. a Bradley, L. (2021) Learning as, of, and with Queer Animals, yn Russell, J. (gol) (2021) *Queer Ecopedagogies. International Explorations in Outdoor and Environmental Education*, cyf. 8, Singapore: Springer, td. 139-160.

Russell, W. (2013) *The Dialectics of Playwork: A conceptual and ethnographic study of playwork using Cultural Historical Activity Theory*, thesis Doethuriaeth, Prifysgol Swydd Gaerloyw.

Russell, W. (2014) What is the state of play? The Grasshopper's game replayed, *International Journal of Play*, 3(2), td. 97-102.

Russell, W. (2015) Entangled in the Midst of it: A diffractive expression of an ethics for playwork, yn MacLean, M., Russell, W. a Ryall, E. (gol) *Philosophical Perspectives on Play*, Llundain: Routledge, td. 191-204.

Russell, W. (2018a) Nonsense, Caring and Everyday Hope: Rethinking the value of playwork, yn Brown, F. a Hughes, B. (gol) *Aspects of Playwork, Play and Culture Studies Volume 14*, Maryland: Gwasg Prifysgol America, td. 13-27.

Russell, W. (2018b) *Gwealan Tops Adventure Playground Interim Evaluation Report of the All Play Out Project*, Redruth, Cernyw: Maes Chwarae Antur Gwealan Tops.

Russell, W. (2020) Children's Right to the Good City, *Urban Design*, 156, td. 16-18.

Russell, W. (2021) *Rules for Re-enchanting our Relationship with Play,* Cymdeithas Chwarae Dwyrain Lothian.

Russell, W. a Ryall, E. (2015) Philosophizing Play, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 139-159.

Russell, W. a Schuur, K. (gol) (2018) *The Strength of European Diversity for Building Children's Resilience through Play and Drama: A collection of articles from the EU Erasmus Plus ARTPAD project 2015-2018,* Caerloyw: Prifysgol Swydd Gaerloyw.

Russell, W. a Stenning, A. (2021) Beyond Active Travel: Children, play and community on streets during and after the coronavirus lockdown, *Cities and Health*, 5(atod. 1), S196-S199.

Russell, W. a Stenning, A. (2022) Kerbs and Curbs, Desire and Damage: An affirmative account of children's play and being well during the COVID-19 pandemic, *Social and Cultural Geography,* 24(3-4), td. 680-698.

Russell, W., Barclay, M., Tawil, B. a Derry, C. (2019) *Hawl Plant i Chwarae yng Nghymru: Chwe blynedd o straeon a newid ers cychwyn Dyletswydd Cyfleoedd Chwarae Digonol Cymru*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Russell, W., Barclay, M., Tawil, B. a Derry, C. (2020) *Ei Gwneud Hi'n Bosibl i Gyflawni Digonolrwydd Chwarae: Archwilio'r amodau sy'n cefnogi awdurdodau lleol i sicrhau cyfleoedd digonol i blant yng Nghymru chwarae*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Russell, W., Derry, C., Fitzpatrick, J. a Handscomb, B. (gol) (2021) *Stuff and Nonsense*, Redruth, Cernyw: Maes Chwarae Antur Gwealan Tops.

Russell, W., Fitzpatrick, J. a Handscomb, B. (2020) What If and What More: Disturbing habits of thought about playwork 're-search', *International Journal of Playwork Practice,* 1(1), erthygl 5.

Russell, W., Fitzpatrick, J. a Handscomb, B. (2021) 'Adventure Playgrounds', 'Nature' and 'Learning': Disrupting lofty notions, *Built Environment*, 47(2), td. 206-222.

Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (gol) (2017) *Practice-based Research in Children's Play*, Bryste: Policy Press.

Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (2017a) What Do We Want Research in Children's Play to Do?, yn Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (gol) *Practice-based Research in Children's Play*, Bryste: Policy Press, td. 237-255.

Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (2017b) Perspectives on Play Research: The practice-theory-research entanglement, yn Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (2017) *Practice-based Research in Children's Play*, Bryste: Policy Press, td. 1-15.

Russell, W., Tawil, B. a Barclay, M. (2023) (At)Tending to Rhizomes: How researching neighbourhood play with children can affect and be affected by policy and practice in transcalar ways in the context of the Welsh Government's Play Sufficiency Duty, *Revistas Civitas*.

Ryan, K. (2011) The New Wave of Childhood Studies: Breaking the grip of bio-social dualism?, *Childhood,* 19(4), td. 439-452.

Ryan, K. (2014a) Childhood, Biosocial Power and the "Anthropological Machine": Life as a Governable Process?, *Critical Horizons*, 15(3), td. 266-283.

Ryan, K. (2014b) Governing the Freedom to Choose: Biosocial power and the playground as a 'school of conduct', yn Martínez, F. a Slabina, K. (gol), *Playgrounds and Battlefields: Critical Perspectives of Social Engagement*, Tallinn: Gwasg Prifysgol Tallinn.

Ryan, K. (2017) Governing the Future: Children's health and biosocial power, yn Edwards, C. a Fernández. E. (gol) *Reframing health and health policy in Ireland,* Manceinion: Gwasg Prifysgol Manceinion, td. 25-45.

Ryan, K. (2020) *Refiguring Childhood: Encounters with biosocial power,* Manceinion: Gwasg Prifysgol Manceinion.

Ryan, K. (2021) Programming the Future: Epigenetics, normative fictions, and maternal bodies, *P.O.I. – Points of Interest. Rivista Di Filosofia E Di Nuove Pratiche Della Conoscenza*, 8, td. 80-105.

Ryan, P.J. (2008) How New Is the "New" Social Study of Childhood? The Myth of a Paradigm Shift, *Journal of Interdisciplinary History*, 38(4), td. 553-576.

Rheolau'r Ffordd Fawr (2022) *Rheolau'r Ffordd Fawr, diwygiwyd 27 Gorffennaf 2022,* Yr Adran Drafnidiaeth.

Saelens, B.E. a Handy, S.L. (2008) Built Environment Correlates of Walking: A review, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(atod. 7), S550.

Salami, M. (2020) *Sensuous Knowledge,* Efrog Newydd, NY: Amistad.

Sallis, J.F., Conway, T.L., Cain, K.L., Carlson, J.A., Frank, L.D., Kerr, J., Glanz, K., Chapman, J.E. a Saelens, B.E. (2018) Neighborhood Built Environment and Socioeconomic Status in Relation to Physical Activity, Sedentary Behavior, and Weight Status of Adolescents, *Preventive Medicine*, 110, td. 47-54.

Saltmarsh, S. (2014) Childhood Studies and Play, yn Brooker, L., Edwards, S. a Blaise, M. (gol) *SAGE Handbook of Play and Learning in Early Childhood*, Llundain: Sage, td. 91-102.

Saltmarsh, S. a Lee, I-F. (2021) Playing with Happiness: Biopolitics, childhood and representations of play, *Contemporary Issues in Early Childhood*, 22(4), td. 296-311.

Sameroff, A. (2010) Unified Theory of Development: A dialectic integration of nature and nurture, *Child Development*, 81(1), td. 6-22.

Sanders, K. a Farago, F. (2018) Developmentally Appropriate Practice in the Twenty-first Century, yn Fleer, M. a van Oers, B. (gol) *International Handbook of Early Childhood Education,* Dordrecht, Yr Iseldiroedd: Springer, td. 1379-1400.

Sando, O.J., Kleppe, R. a Sandseter, E.B.H. (2021) Risky Play and Children's Well-Being, Involvement and Physical Activity, *Child Indicators Research*, 14, td. 1435-1451.

Sandseter, E.B.H. (2007) Categorizing Risky Play: How can we identify risk-taking in children's play?, *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), td. 237-252.

Sandseter, E.B.H. (2009) Characteristics of Risky Play, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9(1), td. 3-21.

Sandseter, E.B.H. (2010) It Tickles in my Tummy! Understanding children's risk taking in play through Reversal Theory, *Journal of Early Childhood Research*, 8(1), td. 67-88.

Sandseter, E.B.H. a Kennair, L.E.O. (2011) Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences, *Evolutionary Psychology*, 9(2), td. 257-284.

Sandseter, E.B.H., Kleppe, R. a Kennair, L.E.O. (2022) Risky Play in Children's Emotion Regulation, Social Functioning, and Physical Health: An evolutionary approach, *International Journal of Play*, ymlaen llaw ar-lein.

Santer, J. a Griffiths, C. (2007) *Free Play in Early Childhood: A literature review*, Llundain: National Children's Bureau.

Saul, R. (2021) Racism on the Playground: Notes From parenthood, *Multicultural Perspectives*, 23(4), td. 248-258.

Savage, M. (2019) Adventure Playgrounds 'Too Risky' to Insure, *The Guardian,* 3 Chwefror.

Schaeffer, C.E. a Drewes, A.A. (gol) (2014) *The Therapeutic Powers of Play: Twenty core agents of change,* 2il arg, Hoboken, NJ: Wiley and Sons.

Schänzel, H.A. a Smith, K.A. (2011) The Absence of Fatherhood: Achieving true gender scholarship in family tourism research. *Annals of Leisure Research*, 14(2-3), td. 143-154.

Schänzel, H.A. a Smith, K.A. (2014) The Socialization of Families Away from Home: Group dynamics and family functioning on holiday, *Leisure Sciences*, 36(2), td. 126-143.

Schneider, B. (2017) How Park(ing) Day Went Global, *Bloomberg UK,* 15 Medi.

Schoeppe, S., Duncan, M.J., Badland, H.M., Rebar, A.L. a Vandelanotte, C. (2016) Too Far from Home? Adult attitudes on children's independent mobility range, *Children's Geographies*, 14(4), td. 482-489.

Schuck, R.K., Tagavi, D.M., Baiden, K.M.P., Dwyer, P., Williams, Z.J., Osuna, A., Ferguson, E.F., Jimenez Muñoz, M., Poyser, S.K., Johnson, J.F. a Vernon, T.W. (2022) Neurodiversity and Autism Intervention: Reconciling perspectives through a naturalistic developmental behavioral intervention framework, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(10), td. 4625-4645.

Schweiger, G. (2016) Justice and Disadvantages during Childhood: What does the Capability Approach have to offer?, *Ethical Perspectives,* 23(1), td. 1-18.

Scottish Housing Regulator (2015) *Gypsy/Travellers in Scotland: A thematic inquiry*.

Scott-Samuel, A. a Smith, K. (2015) Fantasy Paradigms of Health Inequalities: Utopian thinking?, *Social Theory of Health,* 13, td. 418-436.

Seamon, D. (1979/2015) *A Geography of the Lifeworld: Movement, rest and encounter,* Routledge Revivals, Llundain: Routledge.

Secured By Design (2019) *Secured By Design Homes 2019*.

Sedgwick, E.K. (1993) How to Bring Your Kids Up Gay: The war on effeminate boys, yn *Tendencies,* Llundain: Routledge, td. 154-164.

Sefydliad Bernard van Leer (2019) *An Urban95 Starter Kit: Ideas for action,* Yr Hag: Sefydliad Bernard van Leer, fersiwn mis Hydref.

Sefydliad Iechyd y Byd (2020) *Integrating health in urban and territorial planning: a sourcebook,* WHO.

Seims, A., Walker, S., Clark, I. a Dogra, S.A. (2022) Make Space for Girls: Designing greenspace and other public spaces to reflect the needs of teenage girls, yn Morton, S. (gol) *Designing Interventions to Address Complex Societal Issues*, Llundain: Routledge, td. 165-181.

Self, A., Thomas, J. a Randall, C. (2012) *Measuring National Well-being: Life in the UK, 2012*, Llundain: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol.

Sen, A. (2004) Elements of a Theory of Human Rights, yn Brooks, T. (gol) (2012) *Justice and the Capabilities Approach,* Llundain: Routledge, td. 221-262.

Seraphin, H. a Yallop, A. (2020) An Analysis of Children's Play in Resort Mini-clubs: Potential strategic implications for the hospitality and tourism industry, *World Leisure Journal*, 62(2), td. 114-131.

Sgro, M. a Mychasiuk, R. (2020) Playful Genes: What do we know about the epigenetics of play behaviour?, *International Journal of Play*, 9(1), td. 25-38.

Shackell, A., Butler, N. a Doyle, P. (2008) *Design for Play: A guide to creating successful play spaces*, Llundain: Play England a'r Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon.

Shaheen, S. (2014) How Child's Play Impacts Executive Function-Related Behaviors, *Applied Neuropsychology: Child*, 3(3), 1 td. 82-187.

Shakespeare, T. (2014) *Disability Rights and Wrongs Revisited,* 2il arg, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Shallwani, S. (2010) Racism and Imperialism in the Child development Discourse: Deconstructing 'developmentally appropriate practice', yn Cannella, G.S. a Soto, L.D. (gol) *Childhoods: A Handbook*, Efrog Newydd, NY: Peter Lang, td. 231-244.

Sharpe, E.K., Litwiller, F. a Gallant, K. (2020) Risk, Nostalgia and the Production of the Ideal Childhood in Online Commentary on Children's Outdoor Play, *Leisure Studies*, 39(2), td. 225-237.

Sharpe, L.L. (2019) Fun, Fur and Future Fitness: The evolution of play in mammals, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) (2019) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives,* Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 49-66.

Shaw, B., Bicket, M., Elliott, B., Fagan-Watson, B. a Mocca, E. gyda Hillman, M. (2015) *Children's Independent Mobility: An international comparison and recommendations for action,* Llundain: Y Sefydliad Astudiaethau Polisi.

Shaw, B., Watson, B., Frauendienst, B., Redecker, A., Jones, T. gyda Hillman, M. (2012) *Children's Independent Mobility: A comparative study in England and Germany (1971-2010)*, Llundain: Y Sefydliad Astudiaethau Polisi.

Shaw, L.J. (2021) Imagining Playwork using Sociological Perspectives from Mills, Foucault and Gordon, yn King, P. a Newstead, S. (gol) *Further Perspectives on Researching Play from a Playwork Perspective: Process, playfulness, rights-based and critical reflection*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 98-118.

Shaw, L.J. (2023) *Re-Imagining Playwork Through a Poststructural Lens: Stories from the climbing frame*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Shearer, S. a Walters, P. (2015) Young People's Lived Experience of the 'Street' in North Lakes Master Planned Estate, *Children's Geographies*, 13(5), td. 604-617.

Sheets-Johnstone, M. (2011) *The Primacy of Movement,* 2il arg, Philadelphia, PA: John Benjamins.

Sheets-Johnstone, M. (2018) Why Kinesthesia, Tactility and Affectivity Matter: Critical and constructive perspectives, *Body and Society,* 24(4), td. 3-31.

Sheets-Johnstone, M. (2020) The Lived Body, *The Humanistic Psychologist,* 48(1), td. 28-53.

Sheridan, C.E., Roscoe, C.J., Gulliver, J., de Preux, L. a Fecht, D. (2019) Inequalities in Exposure to Nitrogen Dioxide in Parks and Playgrounds in Greater London, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3194.

Sherrard, J., Tonge, B.J. ac Ozanne-Smith, J. (2001) Injury in Young People with Intellectual Disability: Descriptive epidemiology, *Injury Prevention*, 7(1), td. 56-61.

Sherwin, J.C., Reacher, M.H., Keogh, R.H., Khawaja, A.P., Mackey, D.A. a Foster, P.J. (2012) The Association between Time Spent Outdoors and Myopia in Children and Adolescents: A systematic review and meta-analysis, *Ophthalmology*, 119(10), td. 2141-2151.

Shi, X., Shi, J., Wheeler, K.K., Stallones, L., Ameratunga, S., Shakespeare, T., Smith, G.A. a Xiang, H. (2015) Unintentional Injuries in Children with Disabilities: A systematic review and meta-analysis, *Injury Epidemiology*, 2(1), td. 1-13.

Shier, H. (2022) Locating the (Adult) Researcher in Participatory Research with Children, yn Horgan, D. a Kennan, D. (gol) *Child and Youth Participation in Policy, Practice and Research*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge. td. 157-167.

Shillington, L.J. a Murnaghan, A.M.F. (2016) Urban Political Ecologies and Children's Geographies: Queering urban ecologies of childhood, *International Journal of Urban and Regional Research,* 40(5), td. 1017-1035.

Shortt, N.K. a Ross, C. (2021) Children's Perceptions of Environment and Health in Two Scottish Neighbourhoods, *Social Science and Medicine*, 283, 114186.

Sicart, M. (2014) *Play Matters,* Cambridge, MA: Gwasg MIT.

Signorelli, C.M. a Meling, D. (2021) Towards New Concepts for a Biological Neuroscience of Consciousness, *Cognitive Neurodynamics*, 15, td. 783-804.

Siklander, P., Ernst, J. a Storli, R. (2020) Young Children's Perspectives Regarding Rough and Tumble Play: A systematic review, *Journal of Early Childhood Education Research*, 9(2), td. 551-572.

Silver, L. (2020) Transformative Childhood Studies – A remix in inquiry, justice, and love, *Children's Geographies,* 18(2), td. 176-190.

Sime, D. a Fox, R. (2015) Migrant Children, Social Capital and Access to Services Post-Migration: Transitions, negotiations and complex agencies, *Children and Society,* 29, td. 524-534.

Simkiss, N.J., Gray, N.S., Malone, G., Kemp, A. a Snowden, R.J. (2020) Improving Mental Health Literacy in Year 9 High School Children across Wales: A protocol for a randomised control treatment trial (RCT) of a mental health literacy programme across an entire country, *BMC Public Health,* 20(1), 727.

Sinclair, J. (2005) Autism Network International: The Development of a Community and Its Culture, *Autism Network International,* Ionawr.

Singer, D.G., Singer, J.L., D'Agnostino, H. a DeLong, R. (2009) Children's Pastimes and Play in Sixteen Nations: Is free-play declining?, *American Journal of Play*, *1*(3), td. 283-312.

Sinker, R., Phillips, M. a de Rijke, V. (2017) Playing in the Dark with Online Games for Girls, *Contemporary Issues in Early Childhood*, 18(2), td. 162-178.

Sitzoglou, M. (2020) *The OASIS Schoolyards Project, Journal N° 1,* Lille: Urban Innovative Actions.

Siviy, S.M. (2016) A Brain Motivated to Play: Insights into the neurobiology of playfulness, *Behaviour,* 153, td. 819-844.

Siviy, S.M. a Panksepp, J. (2011) In Search of the Neurobiological Substrates for Social Playfulness in Mammalian Brains, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews,* 35(9), td. 1821-1830.

Skelton, T. (2009) Children's Geographies/Geographies of Children: Play, work, mobilities and migration, *Geography Compass,* 3(4), td. 1430-1448.

Skenarzy, L. (2009) *Free-Range Kids: Giving our kids the freedom we had without going nuts with worry,* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Slot, P.L., Mulder, H., Verhagen, J. a Leseman, P.P.M. (2017) Preschoolers' Cognitive and Emotional Self-Regulation in Pretend Play: Relations with executive functions and quality of play, *Infant and Child Development*, 26, e2038.

Smaldino, P.E., Palagi, E., Burghardt, G.M. a Pellis, S.M. (2019) The Evolution of Two Types of Play, *Behavioral Ecology*, 30(5), td. 1388-1397.

Smith, A. (2021) Sustaining Municipal Parks in an Era of Neoliberal Austerity: The contested commercialisation of Gunnersbury Park, *Environment and Planning A: Economy and Space*, *53*(4), td. 704-722.

Smith, H.H. (2010) *Children's Empowerment, Play and Informal Learning in Two After School Provisions*, thesis Doethuriaeth, Prifysgol Middlesex.

Smith, K. (2011) Producing Governable Subjects: Images of childhood old and new, *Childhood*, 19(1), td. 24-37.

Smith, K. (2014) *The Government of Childhood: Discourse, power and subjectivity*, Houndmills: Palgrave MacMillan.

Smith, L., Aggio, D. a Hamer, M. (2018) Longitudinal Patterns in Objective Physical Activity and Sedentary Time in a Multi-Ethnic Sample of Children from the UK, *Pediatric Obesity*, 13(2), td. 120-126.

Smith, M., Cameron, C. a Reimer, D. (20127) From Attachment to Recognition for Children in Care, *The British Journal of Social Work*, 47(6), td. 1606-1623.

Smith, P.K. (2010) *Children and Play*, Chichester: Wiley-Blackwell.

Smith, P.K. (2011) Observational Methods in Studying Play, yn Pellegrini, A.D. (gol) (2011) *The Oxford Handbook of the Development of Play,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen, td. 138-150.

Smith, P.K. (2015) Play Fighting and Real Fighting, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 461-465.

Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) (2019) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives,* Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt.

Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (2019) Cyflwyniad Golygyddol, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives,* Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 1-7.

Smith, R. (2010) *Universal Child?,* Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Smith, S. (2017) Understandings of Play for Children with Profound and Multiple Learning Disabilities (PMLD), yn Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (gol) *Practice-based Research in Children's Play*, Bryste: Policy Press, td. 187-202.

Smith, S. (2019) *The Childhood Policy Landscape in Wales: A case study,* Llundain: Yr Academi Brydeinig.

Smith, S. a Willans, B. (2007) There's No Place like the Play Space: An appreciation of disability and playwork, yn Russell, W., Handscomb, B. a Fitzpatrick, B. (gol) *Playwork Voices: In celebration of Bob Hughes and Gordon Sturrock,* Llundain: Canolfan Llundain ar gyfer Addysg a Hyfforddiant Gwaith Chwarae, (td. 167-175).

Smith, T.A. a Dunkley, R. (2018) Technology-nonhuman-child Assemblages: Reconceptualising rural childhood roaming, *Children's Geographies*, 16(3), td. 304-318.

Snow, D., Bundy, A., Tranter, P., Wyver, S., Naughton, G., Ragen, J. ac Engelen, L. (2019) Girls' Perspectives on the Ideal School Playground Experience: An exploratory study of four Australian primary schools, *Children's Geographies*, 17(2), td. 148-161.

Society Now (2014) *The UK by Numbers: Rural and urban*, Y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC).

Soffia, M. a Turner, A. (2021) *Measuring Children and Young People's Subjective Wellbeing: Conceptual framework*, Llundain: What Works Centre for Wellbeing.

Soja, E.W. (2010) *Seeking Spatial Justice,* Minneapolis, Gwasg Prifysgol Minnesota.

Solis, S.L., Curtis, K.N. a Hayes-Messinger, A. (2017) Children's Exploration of Physical Phenomena During Object Play, *Journal of Research in Childhood Education*, 31(1), td. 122-140.

Solish, A., Perry, A. a Minnes, P. (2010) Participation of Children with and without Disabilities in Social, Recreational and Leisure Activities, *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities,* 23(3), td. 226-236.

Solway, R., Camic, P.M., Thomson, L.J. a Chatterjee, H.J. (2016) Material Objects and Psychological Theory: A conceptual literature review, *Arts and Health*, 8(1), td. 82-101.

Somerville, M. a Green, M. (2011) A Pedagogy of "Organized Chaos": Ecological learning in primary schools, *Children, Youth and Environments*, 21, td. 14-34.

Song, Q., Christiani, D. C., Wang, X. a Ren, J. (2014) The Global Contribution of Outdoor Air Pollution to the Incidence, Prevalence, Mortality and Hospital Admission for Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A systematic review and meta-analysis, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(11), td. 11822-11832.

Soreanu, R. a Hurducaș, I. (2016) Children's Imaginaries in the City: On things and materials, *Children's Geographies*, 14(4), td. 422-436.

Sotevik, L., Hammarén, N. a Hellman, A. (2019) Familiar Play: Age-coded heteronormativity in Swedish early childhood education, *European Early Childhood Education Research Journal*, 27(4), td. 520-533.

Soukup, C. (2006) Computer-mediated Communication as a Virtual Third Place: Building Oldenburg's great good places on the world wide web, *New Media and Society*, 8(3), td. 421-440.

Spark, C., Porter, L. a de Kleyn, L. (2019) 'We're Not Very Good at Soccer': Gender, space and competence in a Victorian primary school, *Children's Geographies*, 17(2), td. 190-203.

Spencer, D., Pasterski, V., Neufeld, A.S.A., Glover, V., O'Connor, T.G., Hindmarsh, P.C., Hughes, I.A., Acerini, C.L. a Hines, M. (2021) Prenatal Androgen Exposure and Children's Gender-typed Behavior and Toy and Playmate Preferences, *Hormones and Behavior,* 127, 104889.

Spencer, G., Bundy, A., Wyver, S., Villeneuve, M., Tranter, P., Beetham, K., Ragen, J. a Naughton, G. (2016) Uncertainty in the School Playground: Shifting rationalities and teachers' sense-making in the management of risks for children with disabilities, *Health, Risk and Society*, 18(5-6), td. 301-317.

Spencer, R., Pryce, J.M. a Walsh, J. (2014) Philosophical Approaches to Qualitative Research, yn Melton, G.B., Ben-Arieh, A., Cashmore, J., Goodman, G.S. a Worley, N.K. (gol) *The SAGE Handbook of Child Research*, Llundain: Sage, td. 81-98.

Spencer, R.A., Joshi, N., Branje, K., McIsaac, J.D., Cawley, J., Rehman, L., Kirk, S.F. a Stone, M. (2019) Educator Perceptions on the Benefits and Challenges of Loose Parts Play in the Outdoor Environments of Childcare Centres, *AIMS Public Health*, 6(4), td. 461-476.

Spicer, N. (2008) Places of Exclusion and Inclusion: Asylum-seeker and refugee experiences of neighbourhoods in the UK, *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 34(3), td. 491-510.

Spiegal, B., Gill, T.R., Harbottle, H. a Ball, D.J. (2014) Children's Play Space and Safety Management: Rethinking the role of play equipment standards, *SAGE Open*, *4*(1).

Spiel, K. a Gerling, K. (2021) The Purpose of Play: How HCI games research fails neurodivergent populations, *ACM Transactions on Computer-Human Interaction,* 28(2), erthygl 11.

Spinner, L., Cameron, L. a Calogero, R. (2018) Peer Toy Play as a Gateway to Children's Gender Flexibility: The effect of (counter) stereotypic portrayals of peers in children's magazines, *Sex Roles*, 79(5), td. 314-328.

Spivak, G.C. (2013) *An Aesthetic Education in the Era of Globalization*, Cambridge, MA: Gwasg Prifysgol Harvard.

Spyrou, S. (2017) Time to Decentre Childhood?, *Childhood,* 24(4), td. 433-437.

Spyrou, S. (2018) What Next for Childhood Studies?, *Childhood*, 25(4), td. 419-421.

Spyrou, S. (2019) An Ontological Turn for Childhood Studies?, *Children and Society,* 33, td. 316-323.

Spyrou, S. (2022) Relational Ontologies, *Oxford Bibliographies: Childhood Studies.*

Spyrou, S., Rosen, R. a Cook, D.T. (2019) Introduction: Reimagining childhood studies: connectivities … relationalities … linkages, yn Spyrou, S., Rosen, R. a Cook, D.T. (gol) *Reimagining Childhood Studies,* Llundain: Bloomsbury, td. 1-20.

Sriraman, B. a Wu, K. (2020) Embodied Cognition, yn Lerman, S. (gol) *Encyclopedia of Mathematics Education*, Singapore: Springer, td. 266-268.

St. Pierre, E.A. (2013) The Posts Continue: Becoming, *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 26(6), td. 646-657.

St. Pierre, E.A. (2015) Practices for the "new" in the new empiricisms, the new materialisms, and post-qualitative inquiry, yn Denzin, N.K. a Giardina, M.D. (gol) *Qualitative inquiry and the politics of research*, Walnut Creek, CA: Left Coast Press, td. 75-96.

St. Pierre, E.A. (2018) Writing Post Qualitative Inquiry, *Qualitative Inquiry*, 24(9), td. 603-608.

St. Pierre, E.A. (2019) Post Qualitative Inquiry in an Ontology of Immanence, *Qualitative Inquiry*, 25(1), td. 3-16.

Stafford, L. (2017) 'What About my Voice': Emancipating the voices of children with disabilities through participant-centred methods, *Children's Geographies*, 15(5), td. 600-613.

Stafford, L., Adkins, B. a Franz, J. (2020) Bounded at the Driveway's Edge: Body-space tensions encountered by children with mobility impairments in moving about the neighbourhood street, *Children's Geographies*, 18(3), td. 298-311.

Stanes, E. a Klocker, N. (2016) Young People in the Global North: Environmental heroes or pleasure-seeking consumers, yn Ansell, N., Klocker, N. a Skelton, T. (gol) *Geographies of Global Issues: Change and Threat, Geographies of Children and Young People*, cyf. 8, Singapore: Springer, td. 553-574.

Stanley, K. (2017) Affect and Emotion: James, Dewey, Tomkins, Damasio, Massumi, Spinoza, yn Wehrs, D.R. a Blake, T. (gol) *The Palgrave Handbook of Affect Studies and Textual Criticism*, Singapore: Springer, td. 97-112.

Starlight (2021) *The Importance of Play in Hospital*, Llundain: Starlight.

Steffen, P.R., Hedges, D. a Matheson, R. (2022) The Brain Is Adaptive Not Triune: How the brain responds to threat, challenge, and change, *Frontiers in Psychiatry,* 13, 802606.

Steinkuehler, C.A. a Williams, D. (2006) Where Everybody Knows your (Screen) Name: Online games as "third places", *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(4), td. 885-909.

Stenning, A. (2020) *Tackling Loneliness with Resident-Led Play Streets*, Bryste: Playing Out.

Stenning, A. (2023) *Leeds Play Streets Enablement Project 2021-2022 Evaluation,* Leeds: Play Streets.

Stenning, A. a Rosqvist, H.B. (2021) Neurodiversity Studies: Mapping out possibilities of a new critical paradigm, *Disability and Society*, 36(9), td. 1532-1537.

Stenning, A. a Russell, W. (2020) Stop the Traffic and Make Space for Play during Lockdown, *The Developer,* 20 Ebrill.

Stenros, J. (2015) *Playfulness, Play, and Games: A Constructionist Ludology Approach*, Tampere: Gwasg Prifysgol Tampere.

Sterman, J., Villeneuve, M., Bundy, A. a Wyver, S. (2020) School Playground Intervention for Children with Disabilities Creates Play Capabilities and Shifts Adult Perspectives, *The American Journal of Occupational Therapy*, 74(atod 1).

Sterman, J., Villeneuve, M., Spencer, G., Wyver, S., Beetham, K.S., Naughton, G., Tranter, P., Ragen, J. a Bundy, A. (2019) Creating Play Opportunities on the School Playground: Educator experiences of the Sydney playground project, *Australian Occupational Therapy Journal*, 67, td. 62-73.

Sterry, P. a Beaumont, E. (2006) Methods for Studying Family Visitors in Art Museums: A cross-disciplinary review of current research, *Museum Management and Curatorship*, 21(3), td. 222-239.

Stevens, P. (2020) Yes, We Need a Neuroscience of Play, *International Journal of Play*, 9(1), td. 160-169.

Stevens, Q., Leorke, D., Innocent, T., Thai, H.M.H. a Tolentino, C. (2022) *The Playful Parklet: A research report for the City of Stonnington*, Melbourne, Awstralia: Prifysgol RMIT.

Stevens, R., Gilliard-Matthews, S., Dunaev, J., Woods, M.K. a Brawner, B.M. (2017) The Digital Hood: Social media use among youth in disadvantaged neighborhoods, *New Media and Society*, 19(6), td. 950-967.

Stewart, A.L., Field, T.A. ac Echterling, L.G. (2016) Neuroscience and the Magic of Play Therapy, *International Journal of Play Therapy*, 25(1), td. 4-13.

Stgeorge, J. a Freeman, E. (2017) Measurement of Father-Child Rough-and-tumble Play and its Relations to Child Behavior, *Infant Mental Health Journal*, 38(6), td. 709-725.

Stiglitz, J.E., Sen, A. a Fitoussi, J-P. (2009) *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress.*

Stille, K. (2020) Designing Neighbourhoods for Play, *Urban Design Journal*, 156, td. 36-38.

Stockton, K.B. (2009) *The Queer Child: Or growing sideways in the twentieth century,* Durham, NC: Gwasg Prifysgol Duke.

Stonehouse, D. (2015) Ethical Practice for the Playwork Practitioner, *International Journal of Play*, 4(3), td. 314-323.

Storli, R. a Sandseter, E.B.H. (2019) Children's Play, Well-being and Involvement: How children play indoors and outdoors in Norwegian early childhood education and care institutions, *International Journal of Play*, 8(1), td. 65-78.

Stott, T. (2019) Systems in Play: Simon Nicholson's Design 12 Course, Prifysgol Califfornia, Berkeley, 1966, *Journal of Design History*, 32(3) td. 223-239.

Straeubig, M., Hsu, C-W., Oztop, P. a Taranu, M. (2016) (How) Does Play Matter? A transdisciplinary approach to play and its relation to neurobiology, creativity and deception, yn Denham, S. a Punt, M. (gol) *Off the Lip: Transdisciplinary approaches to cognitive innovation*. *Conference Proceedings*, Plymouth: CogNovo and Transtechnology Research, Prifysgol Plymouth.

Stratford, E. (2016) Skateboarding as Social and Environmental Praxis: Navigating a sustainable future, yn Ansell, N., Klocker, N. a Skelton, T. (gol) *Geographies of Global Issues: Change and Threat, Geographies of Children and Young People,* cyf. 8, Singapore: Springer, td. 531-551.

Studio Ludo (2017) *The London Study of Playgrounds: The influence of design on play behavior in London vs New York*, *San Francisco, and Los Angeles*, Philadelphia, PA: Studio Ludo.

Sturrock, G. ac Else, P. (1998) The Playground as Therapeutic Space: Playwork as Healing, "The Colorado Paper", yn Sturrock, G. ac Else, P. (gol) (2005) *Therapeutic Playwork Reader 1, 1995-2000.* Sheffield: Ludemos Associates, td. 64-93.

Suchert, V., Hanewinkel, R. ac Isensee, B. (2015) Sedentary Behavior and Indicators of Mental Health in School-aged Children and Adolescents: A systematic review, *Preventive Medicine*, 76, td. 48-57.

Sullivan, M. a Jones, H.M. (2013) Made to Measure: Co-operation and conflict in the making of a policy, yn Williams, J. (gol) *The United Nations Convention on the Rights of the Child in Wales,* Caerdydd: Gwasg Prifysgol Cymru, td. 21-34.

Summer of Play Campaign (2021) *Join the #SummerOfPlay campaign.*

Sustrans (2020) *Parent School Travel Survey: Key findings*, Sustrans.

Sutton-Smith, B. (1997) *The Ambiguity of Play,* Cambridge, MA: Gwasg Prifysgol Harvard.

Sutton-Smith, B. (2014) Play Theory: A personal journey and new thoughts, yn Johnson, J.E., Eberle, S.G., Henricks, T.S. a Kuschner, D. (gol) *The Handbook of the Study of Play*, Maryland: Rowman and Littlefield, td. 239-268.

Sutton-Smith, B. (2017) *Play for Life: Play theory and play as emotional survival,* Rochester, NY: Amgueddfa Strong.

Sŵ Caer (2022) Serious about play.

Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth (2020) Age Appropriate Design: A code of practice for online services.

Sydnor, S. a Fagen, R. (2012) Plotlessness, Ethnography, Ethology: Play, *Cultural Studies ↔ Critical Methodologies*, 12(1), td. 72-81.

Tabner, K. (2018) Scottish Community Empowerment: Reconfigured localism or an opportunity for change?, *Concept*, 9(1).

Tagg, B. a Wang, S. (2016) Globalisation, Commercialisation, and Learning to Play at KidZania Kuala Lumpur, *International Journal of Play*, 5(2), td. 141-158.

Talarowski, M., Cohen, D.A., Williamson, S. a Han, B. (2019) Innovative Playgrounds: Use, physical activity, and implications for health, *Public Health*, 17(4), td. 102-109.

Talbot, D. (2013) Early Parenting and the Urban Experience: Risk, community, play and embodiment in an East London neighbourhood, *Children's Geographies*, 11(2), td. 230-242.

Tallis, R. (2016) *Aping Mankind*, Llundain: Routledge.

Tan, M., He, F.J. a MacGregor, G.A. (2020) Obesity and Covid-19: The role of the food industry, *British Medical Journal*, 369, m2237.

Tarulli, D. a Skott-Myhre, H. (2006) The Immanent Rights of the Multitude: An ontological framework for conceptualizing the issue of child and youth rights, *The International Journal of Children's Rights*, 14, td. 187-201.

Tasan-Kok, T., van Kempen, R., Raco, M. a Bolt, G. (2013) *Towards Hyper-Diversified European Cities: A critical literature review*, Utrecht: Prifysgol Utrecht, Y Gyfadran Gwyddorau Daear.

Tatlow-Golden, M. a Montgomery, H. (2021) Childhood Studies and Child Psychology: Disciplines in dialogue?, *Children and Society*, 35(1), td. 3-17.

Tawil, B. (2017) *How a Play Intervention Programme Influenced Two Primary School Communities: A realistic evaluation,* thesis Gradd Meistr, Prifysgol Leeds Beckett.

Tawil, B. a Barclay, M. (2018) *A Place to Hop, Skip and Jump Around: An evaluation of play interventions at Chester Zoo*, Wrecsam: Ludicology.

Tawil, B. a Barclay, M. (2020) Play Sufficiency as an Organising Principle of Community Development, yn Beck, D. a Purcell, R. (gol) *Community Development for Social Change,* Efrog Newydd, NY: Routledge, td. 198-206.

Tawil, B. a Barclay, M. (2021a) *Understanding the Play Experiences of Children with Protected Characteristics*, Cymru: Ludicology.

Tawil, B. a Barclay, M. (2021b) There's Nothing so Extraordinary about Playwork, yn Russell, W., Derry, C., Fitzpatrick, J. a Handscomb, B. (gol) *Stuff and Nonsense*, Redruth, Cernyw: Maes Chwarae Antur Gwealan Tops, td. 193-212.

Tawil, B., Barclay, M., Hall, S., Roxby Wardle, N. a Stenning, A. (2023) *Play Streets in Leeds: Exploring residents' views about capacity, capability and possibility*, Cymru: Ludicology.

Taylor, A. (2011) Reconceptualizing the 'Nature' of Childhood, *Childhood,* 18(4), td. 420-433.

Taylor, A. (2013) *Reconfiguring the Natures of Childhood*, Llundain: Routledge.

Taylor, A. (2017) Romancing or Re-configuring Nature in the Anthropocene? Towards common worlding pedagogies, yn Malone, K., Truong, S. a Gray, T. (gol), *Reimagining Sustainability in Precarious Times,* Singapore: Springer Science and Business Media, td. 61-75.

Taylor, A. a Pacini-Ketchabaw, V. (2015) Learning with Children, Ants, and Worms in the Anthropocene: Towards a common world pedagogy of multispecies vulnerability, *Pedagogy, Culture and Society,* 23, td. 507-529.

Taylor, C. (2016) *Review of the Youth Justice System in England and Wales,* Llundain: Y Weinyddiaeth Gyfiawnder.

Taylor, S., Tawil, B. a Baker, S. (2014) *Evaluating the Effects of Loose Parts Play on Physical Activity in Wrexham Schoolchildren*, Wrecsam: Prifysgol Glyndŵr.

Taylor-Collins, E. a Downe, J. (2022) The Local Government Response to Austerity in a Small Devolved Country: The case of Wales, *Local Government Studies*, 48(5), td. 929-950.

Tegan a Sara (2014) *Everything is Awesome*, Watertower.

Tembo, S. (2021a) More Work to Do: Thinking through equalities with young children in Scotland, yn Palmer, S. (gol) *Play is the Way,* Caeredin: Upstart Scotland, td. 187-195.

Tembo, S. (2021b) 'Hang On, She Just Used that Word Like it's Totally Easy': Encountering ordinary racial affects in early childhood education and care, *Ethnicities*, 21(5), td. 875-892.

TenHouten, W.D. (2017) From Primary Emotions to the Spectrum of Affect: An evolutionary neurosociology of the emotions, yn Ibáñez, A., Sedeño, L. a García, A.M. (gol) *Neuroscience and Social Science: The missing link,* Efrog Newydd, NY: Springer, td. 141-167.

Teo, T. (2015) Critical Psychology: A geography of intellectual engagement and resistance, *American Psychologist*, 70(3), td. 243-254.

Terada, M., Ermilova, M. a Kinoshita, I. (2018) Why Do We Need Adventure Playgrounds in Rural Areas? The revitalization project of Ishikawa, Fukushima, *Children, Youth and Environments*, 28(2), td. 159-174.

Tharps, L.L. (2014) I REFUSE TO REMAIN IN THE LOWER CASE, *My American Melting Pot,* 2 Mehefin.

The Food Foundation (2022) *Food Insecurity Tracking,* Hydref.

The Lancet (2022) Editorial: The Cost-of-living Crisis is also a Health Crisis, *The Lancet,* 27, 100632.

The Means (2016) *An Analysis of the Economic Impact of Playwork in Wrexham*, Cymunedau'n Gyntaf.

The Sydney Playground Project (2017) *Background*.

The What Works Network (2018) *The What Works Network Five Years On.*

Theobald, M., Danby, S., Einarsdóttir, J., Bourne, J., Jones, D., Ross, S., Knaggs, H. a Carter-Jones, C. (2015) Children's Perspectives of Play and Learning for Educational Practice, *Education Sciences*, 5(4), td. 345-362.

Thibodeau-Nielsen, R.B. a Gilpin, A.T. (2020) The Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Pretense and Executive Function in Early Childhood: For whom is the relationship strongest?, *Infant Child Development*, 29, e2193.

Thiel, J.J. (2015) Vibrant Matter: The intra-active role of objects in the construction of young children's literacies, *Literacy Research: Theory, Method, and Practice*, 64(1), td. 112-131.

Thomas, A., Furlong, J. ac Aldred, R. (2022) Equity in Temporary Street Closures: The case of London's Covid-19 'School Streets' schemes, *Transportation Research, Part D, Transport and Environment*, 110, 103402.

Thomson, F. (2007) Are Methodologies for Children Keeping Them in their Place?, *Children's Geographies*, 5(3), td. 207-218.

Thomson, S. (2007) Do's and Don'ts: Children's experiences of the primary school playground, *Environmental Education Research*, 13(4), td. 487-500.

Thomson, S. (2014) 'Adulterated Play': An empirical discussion surrounding adults' involvement with children's play in the primary school playground', *Journal of Playwork Practice*, 1(1), td. 5-21.

Thorne, B. (2004) Theorizing Age and Other Differences, *Childhood,* 11(4), td. 403-408.

Thorne, B. (2007) Crafting the Interdisciplinary Field of Childhood Studies, *Childhood*, 14(2), td. 147-152.

Thorpe, D. (d.d.) The World's Most Successful Model for Sustainable Urban Development? *Smart Cities Dive.*

Thrift, N. (2008) *Non-Representational Theory: Space, politics, affect,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Tian, M., Luo, T. a Cheung, H. (2020) The Development and Measurement of Block Construction in Early Childhood: A review, *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(6), td. 767-782.

Tierney, A.L. a Nelson, C.A. 3ydd (2009) Brain Development and the Role of Experience in the Early Years, *Zero Three,* 30(2), td. 9-13.

Tighe, D. (2022) Toy Companies Revenue Worldwide 2021, *Statista*.

Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W. a Gilliland, J. (2018) Mental Health Benefits of Interactions with Nature in Children and Teenagers: A systematic review, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(10), td. 958-966.

Tipper, B. (2011) 'A Dog Who I Know Quite Well': Everyday relationships between children and animals, *Children's Geographies*, 9(2), td. 145-165.

Tiriogaeth Prifddinas Awstralia (ACT) (2019) *Nature Play Spaces: Report on what we heard,* ACT.

Tisdall, E.K.M. (2012) The Challenge and Challenging of Childhood Studies: Learning from disability studies and research with disabled children, *Children and Society,* 26, td. 181-191.

Tisdall, E.K.M. (2015a) Lost Childhood? yn Cree, V.E., Clapton, G. a Smith, M. (gol) (2015) *Revisiting Moral Panics*, Bryste: Policy Press, td. 93-102.

Tisdall, E.K.M. (2015b) Children's Wellbeing and Children's Rights in Tension*?, International Journal of Children's Rights*, 23, td. 769-789.

Tisdall, E.K.M. a Punch, S. (2012) Not so 'New'? Looking critically at childhood studies, *Children's Geographies*, 10(3), td. 249-264.

Tisdall, L. (2022) State of the Field: The Modern History of Childhood, *History*, ymlaen llaw ar-lein.

Tobin, J. (2010) Seeking to Persuade: A constructive approach to human rights treaty interpretation, *Harvard Human Rights Journal*, 23, td. 1-50.

Todd, B.K., Fischer, R.A., Di Costa, S., Roestorf, A., Harbour, K., Hardiman, P. a Barry, J.A. (2018) Sex Differences in Children's Toy Preferences: A systematic review, meta-regression, and meta-analysis, *Infant and Child Development*, 27(2), e2064.

Tomkinson, G.R., Lang, J.J. a Tremblay, M.S. (2019) Temporal Trends in the Cardiorespiratory Fitness of Children and Adolescents Representing 19 High-income and Upper middle-income Countries between 1981 and 2014, *British Journal of Sports Medicine*, 53(8), td. 478-486.

Tonkin, A. (2014) *The Provision of Play in Health Service Delivery: Fulfilling children's rights under Article 31 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. A literature review*, Cymdeithas Genedlaethol Arbenigwyr Chwarae Iechyd.

Tonkin, A. a Whitaker, J. (gol) (2019) *Play and Playfulness for Public Health and Wellbeing,* Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge.

Tonkin, A. a Whitaker, J. (2021) Play and Playfulness for Health and Wellbeing: A panacea for mitigating the impact of coronavirus (COVID 19), *Social Sciences and Humanities Open*, *4*(1), 100142.

Tonkin, B.L., Ogilvie, B.D., Greenwood, S.A., Law, M.C. ac Anaby, D.R. (2014) The Participation of Children and Youth with Disabilities in Activities Outside of School: A scoping review, *The Canadian Journal of Occupational Therapy*, 81(4), td. 226-236.

Toracco, R.J. (2016) Writing Integrative Literature Reviews: Using the past and present to explore the future, *Human Resource Development Review*, 15(4) td. 404-428.

Toyworld (2021) UK Toy Market Increases 5% in Value During 2020, *Toyworld*.

Tramacere, A., Pievani, T. a Ferrari, P.F. (2017) Mirror Neurons in the Tree of Life: Mosaic evolution, plasticity and exaptation of sensorimotor matching responses, *Biological Reviews*, 92(3), td. 1819-1841.

Trammell, A. (2020) Torture, Play, and the Black Experience, *G|A|M|E,* 9, td. 33-49.

Trammell, A. (2023) *Rescuing Play: Toward a Black phenomenology of play,* Cambridge, MA: Gwasg MIT.

Tranter, P. (2015) Children's Play in their Local Neighborhoods: Rediscovering the value of residential streets, yn Evans, B., Horton, J. a Skelton, T. (gol) *Play, Recreation, Health and Well-being, Geographies of Children and Young People*, cyf. 9, Singapore: Springer, td. 1-26.

Tranter, P. a Sharpe, S. (2016) Global Energy Stress: Challenges and opportunities for child friendly cities, yn Ansell, N., Klocker, N. a Skelton, T. (gol) *Geographies of Global Issues: Change and Threat, Geographies of Children and Young People*, cyf. 8, Singapore: Springer, td. 423-439.

Trees for Cities (2021) *Trees for Cities Secures £1.2m in Second Green Recovery Challenge Fund*, 28 Gorffennaf.

Tremblay, M.S., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Bradstreet, C.C., Carr, D. a Brussoni, M. (2015) Position Statement on Active Outdoor Play, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), td. 6475-6505.

Trezza, V., Achterberg, E.J.M. a Vanderschuren, L.J.M.J. (2019) The Neurochemistry of Social Play Behaviour in Rats, yn Smith, P.K. a Roopnarine, J.L. (gol) *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and disciplinary perspectives*, Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt, td. 30-48.

Tsenoli, M., Moverley Smith, J.E. a Khan, M.A.B. (2021) A Community Perspective of COVID-19 and Obesity in Children: Causes and consequences, *Obesity Medicine*, 22, 100327.

Tuck, E. (2009) Suspending Damage: A letter to communities, *Harvard Educational Review*, 79(3), td. 409-427.

Tuck, E. (2010) Breaking up with Deleuze: Desire and valuing the irreconcilable, *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 23(5), td. 635-650.

Tudge, J.R.H., Brown, J. a Freitas, L.B.L. (2011) The Cultural Ecology of Play: Methodological considerations for studying play in its everyday contexts, yn Pellegrini, A.D. (gol) *The Oxford Handbook of the Development of Play,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen, td. 120-137.

Tugade, M.M., Devlin, H.C. a Fredrickson, B.L. (2021) Positive Emotions, yn Snyder, C.R., Lopez, S.J., Edwards, L.M. a Marques, S.C. (gol) *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 3ydd arg, Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen, td. 18-31.

Turnbull, G. a Spence, J. (2011) What's at Risk? The proliferation of risk across child and youth policy in England, *Journal of Youth Studies*, 14(8), td. 939-959.

Tyler, R., Mannello, M., Mattingley, R., Roberts, C., Sage, R., Taylor, S.R., Ward, M., Williams, S. a Stratton, G. (2016) Results from Wales' 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth: Is Wales turning the tide on children's inactivity?, *Journal of Physical Activity and Health*, 13(atod. 2), td. S330-S336.

Umstattd Meyer, M.R., Bridges Hamilton, C.N., Prochnow, T., McClendon, M.E., Arnold, K.T., Wilkins, E., Benavidez, G., Williams, T.D., Abildso, C.G. a Pollack Porter, K.M. (2019) Come Together, Play, Be Active: Physical activity engagement of school-age children at Play Streets in four diverse rural communities in the U.S., *Preventive Medicine*, 129, 105869.

Uned Atal Trais Cymru (2020) *ATAL: Strategaeth i atal trais difrifol ymhlith pobl ifanc yn Ne Cymru 2020-2023.*

Uned Epidemioleg Y Cyngor Ymchwil Feddygol (2021) *International Children's Accelerometery Database,* Prifysgol Caergrawnt.

Ungar, M. (2008) Resilience Across Cultures, *British Journal of Social Work*, 38, td. 218-235.

Ungar, M. (2011) The Social Ecology of Resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct, *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), td. 1-17.

UNICEF (2007) *Child poverty in perspective: An overview of child well-being in rich countries*, *Innocenti Report Card 7,* Fflorens: Canolfan Ymchwil Innocenti UNICEF.

UNICEF (2009) *A Practical Guide for Developing Child Friendly Spaces*, Cameroon: UNICEF.

UNICEF (2013) *The State of the World's Children 2012: Executive Summary*.

UNICEF (2015) *Children and Research at Innocenti: 25 years of Unicef commitment*, Fflorens: Canolfan Ymchwil Innocenti UNICEF.

UNICEF (2016) *Underground Amusement Park Gives Syrian Children Chance to Play*, 27 Tachwedd.

UNICEF (2017) *Children in a Digital World.*

UNICEF (2018) *Child Friendly Cities and Communities Handbook*.

UNICEF (2019) *Child Rights and Online Gaming: Opportunities and challenges for children and the industry*.

UNICEF (2020) *Worlds of Influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries*, Fflorens: Canolfan Ymchwil Innocenti UNICEF.

UNICEF (2021) *The State of the World's Children 2021: On my mind – promoting, protecting and caring for children's mental health*, Efrog Newydd, NY: UNICEF.

UNICEF (2022a) *Places and Spaces: Environments and children's well-being, Innocenti Report Card 17*, Fflorens: Swyddfa Ymchwil UNICEF – Innocenti.

UNICEF (2022b) *Child-friendly Cities and Communities: Where we work.*

UNICEF (2022c) *Councils Get Serious about Children's Right to Play*.

UNICEF (2023) *Child Friendly Cities and Communities Recognition Assessment Outcome Report: Cardiff*, Hydref.

Upstart Scotland (d.d.) *The Evidence*.

Urban Innovative Actions (d.d.) *OASIS – School Yards: Openness, Adaptation, Sensitisation, Innovation and Social ties: Design and transformation of local urban areas adapted to climate change, working jointly with users*.

Urban95 Academy (2022) *Learn how to Design and Deliver Better Cities for Babies, Toddlers and Caregivers*.

Urry, J. (2007) *Mobilities*, Caergrawnt: Polity Press.

Valentine, K. (2011) Accounting for Agency, *Children and Society,* 25, td. 347-358.

van Beveren, L., Rutten, K., Hensing, G., Spyridoula, N., Schønning, V., Axelsson, M., Bockting, C., Buysse, A., De Neve, I., Desmet, M., Dewaele, A., Giovazolias, T., Hannon, D., Kafetsios, K., Meganck, R., Øverland, S., Triliva, S. a Vandamme, J. (2020) A Critical Perspective on Mental Health News in Six European Countries: How are "mental health/illness" and "mental health literacy" rhetorically constructed?, *Qualitative Health Research*, 30(9), td. 1362-1378.

van Dijk-Wesselius, J.E., Maas, J., Hovinga, D., van Vugt, M. a van den Berg, A.E. (2018) The Impact of Greening Schoolyards on the Appreciation, and Physical, Cognitive and Social-Emotional Well-Being of Schoolchildren: A prospective intervention study, *Landscape and Urban Planning*, 180, td. 15-26.

van Dijk-Wesselius, J.E., van den Berg, A., Maas, Y. a Hovinga, D. (2020) Green Schoolyards as Outdoor Learning Environments: Barriers and solutions as experienced by primary school teachers, *Frontiers in Psychology*, 10, td. 1-16.

van Hecke, R., Deconinck, F.J.A., Wiersema, J.R., Clauws, C., Danneels, M., Dhooge, I., Leyssens, L., van Waelvelde, H. a Maes, L. (2021) Balanced Growth Project: A protocol of a single-centre observational study on the involvement of the vestibular system in a child's motor and cognitive development, *BMJ Open*, 11, e049165.

van Rooijen, M. a Newstead, S. (2017) Influencing Factors on Professional Attitudes towards Risk-Taking in Children's Play: A narrative review, *Early Child Development and Care*, 187(5-6), td. 946-957.

van Rooijen, M., Lensvelt-Mulders, G., Wyver, S. a Duyndam, J. (2020) Professional Attitudes Towards Children's Risk-Taking in Play: Insights into influencing factors in Dutch contexts, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(2), td. 138-154.

Vandenbroeck, M. (2017) Constructions of Truth in Early Childhood Education: A history of the present abuse of neurosciences, yn Vandenbroeck, M., De Vos, J., Fias, W., Olsson, L.M., Penn, H., Wastell, D. a White, S. (gol) *Constructions of Neuroscience in Early Childhood Education*, Llundain: Routledge.

Vandenbroeck, M. a Bouverne-De Bie, M. (2006) Children's Agency and Educational Norms: A tensed negotiation, *Childhood,* 13(1), td. 127-143.

Vanderbeck, R.M. (2008) Reaching Critical Mass? Theory, politics, and the culture of debate in children's geographies, *Area,* 40(3), td. 393-400.

Vanderschuren, L.J.M.J. a Trezza, V. (2014) What the Laboratory Rat has Taught Us about Social Play Behavior: Role in behavioral development and neural mechanisms, *Current Topics in Behavioral Neuroscience*, 16, td. 189-212.

Vanderstede, W. (2011) 'Chilling' and 'Hopping' in the 'Teenage Space Network': Explorations in teenagers' geographies in the city of Mechelen, *Children's Geographies*, 9(2), td. 167-184.

Vandervert, L. (2017) Vygotsky Meets Neuroscience: The cerebellum and the rise of culture through play, *American Journal of Play,* 9(2), td. 202-227.

VanRyzin, J.W., Marquardt, A.E. a McCarthy, M.M. (2020) Developmental Origins of Sex Differences in the Neural Circuitry of Play, *International Journal of Play*, 9(1), td. 58-75.

Varga, D. (2020) The Legacy of Recapitulation Theory in the History of Developmental Psychology, *Oxford Research Encyclopaedia of Psychology,* Rhydychen: Gwasg Prifysgol Rhydychen.

Veiga, G., O'Connor, R., Carlos Neto, C. a Rieffe, C. (2022) Rough-and-tumble Play and the Regulation of Aggression in Preschoolers, *Early Child Development and Care*, 192(6), td. 980-992.

Veitch, J., Carver, A., Salmon, J., Abbott, G., Ball, K., Crawford, D., Cleland, V. a Timperio, A. (2017) What Predicts Children's Active Transport and Independent Mobility in Disadvantaged Neighborhoods?, *Health and Place*, 44, td. 103-109.

Veitch, J., Salmon, J. a Ball, K. (2007) Children's Perceptions of the Use of Public Open Spaces for Active Free-play, *Children's Geographies*, 5(4), td. 409-422.

Verberne, M., Burston, C., Nicholls, K. a Vissenjoux, S. (2014) *Australian Primary School Playgrounds: Monuments to misunderstanding?,* Play For Life.

Verdoodt, V., Fordyce, R., Archbold, L., Gordon, F. a Clifford, D. (2021) Esports and the Platforming of Child's Play During Covid-19, *The International Journal of Children's Rights*, 29(2), td. 496-520.

Verstrate, L. a Karsten, L. (2016) Development of Nature Playgrounds from the 1970s Onwards, yn Evans, B., Horton, J. a Skelton, T. (gol) *Play, Recreation, Health and Well-being, Geographies of Children and Young People*, cyf. 9, Singapore: Springer, td. 173-191.

Vignoles, A. a Thomson, M. (2019) Commentary, yn *Reframing Childhood Past and Present: Chronologies,* Llundain: Yr Academi Brydeinig.

Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G. a Riva, G. (2018) Videogames for Emotion Regulation: A systematic review, *Games Health Journal*, 7(2) td. 85-99.

Villanueva, K., Badland, H., Kvalsvig, A., O'Connor, M., Christian, H., Woolcock, G., Giles-Corti, B. a Goldfeld, S. (2016) Can the Neighborhood Built Environment Make a Difference in Children's Development? Building the research agenda to create evidence for place-based children's policy, *Academic Pediatrics*, 16(1), td. 10-19.

Villanueva, K., Giles-Corti, B., Bulsara, M., Trapp, G., Timperio, A., McCormack, G. a Van Niel, K. (2014) Does the Walkability of Neighbourhoods Affect Children's Independent Mobility, Independent of Parental, Socio-cultural and Individual Factors?, *Children's Geographies*, 12(4), td. 393-411.

Vincent, C. a Maxwell, C. (2016) Parenting Priorities and Pressures: Furthering understanding of 'concerted cultivation', *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 37(2), td. 269-281.

Vincent, C., Neal, S. ac Iqbal, H. (2017) Encounters with Diversity: Children's friendships and parental responses, *Urban Studies*, 54(8), td. 1974-1989.

Visser, K. (2020) 'I Didn't Listen. I Continued Hanging Out with Them; They Are My Friends.' The negotiation of independent socio-spatial behaviour between young people and parents living in a low-income neighbourhood, *Children's Geographies*, 18(6), td. 684-698.

Visser, K., Bolt, G. a van Kempen, R. (2015) A Good Place to Raise Your Children? The diversity of parents' neighbourhood perceptions and parenting practices in a low-income, multi-ethnic neighbourhood: A case study in Rotterdam, *Geoforum*, 64, td. 112-120.

Voce, A. (2015a) *Policy for Play,* Bryste: Policy Press.

Voce, A. (2015b) The State of Playwork, *International Journal of Play, 4*(3), td. 217-223.

Voce, A. (2018) Cities Alive: Designing for Urban Childhoods (review), *Children, Youth and Environments,* 28(2), td. 78-81.

Voce, A. (2021) Squaring the Play Policy Circle, or Finding a New-Shaped Hole? Stuart Lester, play policy and a social-ecological model of playwork, yn Russell, W., Derry, C., Fitzpatrick., J. a Handscomb, B. (gol) *Stuff and Nonsense*, Redruth, Cernyw: Maes Chwarae Antur Gwealan Tops, td. 245-267.

Voice, Opportunity, Power (d.d.) *A Toolkit to Involve Young People in the Making and Managing of Their Neighbourhoods*.

Von Benzon, N. (2017) "Vulnerable" Children in "Dangerous" Places: Learning disabled children in outdoor green space, yn Freeman C., Tranter, P. a Skelton, T. (gol) *Risk, Protection, Provision and Policy. Geographies of Children and Young People,* cyf. 12, Singapore: Springer, td. 179-198.

Wainwright, N., Goodway, J., Whitehead, M., Williams, A. a Kirk, D. (2016) The Foundation Phase in Wales – a play-based curriculum that supports the development of physical literacy, *Education 3-13*, 44(5), td. 513-524.

Wainwright, N., Goodway, J., Whitehead, M., Williams, A. a Kirk, D. (2020) Playful Pedagogy for Deeper Learning: Exploring the implementation of the play-based foundation phase in Wales, *Early Child Development and Care,* 190(1), td. 43-53.

Walby, S. (2012) Sen and the Measurement of Justice and Capabilities: A problem in theory and practice, *Theory, Culture and Society,* 29(1), td. 99-118.

Wales, M., Mårtensson, F. a Jansson, M. (2021) 'You Can Be Outside a Lot': Independent mobility and agency among children in a suburban community in Sweden, *Children's Geographies*, 19(2), td. 184-196.

Walker, C.M. a Gopnik, A. (2013) Pretense and Possibility – A theoretical proposal about the effects of pretend play on development: comment on Lillard *et al*. (2013), *Psychological Bulletin*, 139(1), td. 40-44.

Walker, T. (2017) Jumping to New Heights, *Sports Management,* 131, td. 70-72.

Walklate, S. a Mythen, G. (2010) Agency, Reflexivity and Risk: Cosmopolitan, neurotic or prudential citizen, *British Journal of Sociology,* 61(1), td. 45-62.

Wall, J. (2010) *Ethics in Light of Childhood*, Washington, DC: Gwasg Prifysgol Georgetown.

Wall, J. (2013) All the World's a Stage: Childhood and the play of being, yn Ryall, E., Russell, W. a MacLean, M. (gol) *The Philosophy of Play*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 32-43.

Wall, J. (2022a) From Childhood Studies to Childism: Reconstructing the scholarly and social imaginations, *Children's Geographies,* 20(3), td. 257-270.

Wall, J. (2022b) Childism, yn *Childhood Studies – Oxford Bibliographies*.

Wallace, D. (2018) Safe Routes to School? Black Caribbean youth negotiating police surveillance in London and New York City, *Harvard Educational Review*, 88(3), td. 261-286.

Wallace, J. (2019) *Wellbeing and Devolution: Reframing the role of government in Scotland, Wales and Northern Ireland*, Cham, Y Swistir: Palgrave.

Walsh, D., Dundas, R., McCartney, G., Gibson, M. a Seaman, R. (2022) Bearing the Burden of Austerity: How do changing mortality rates in the UK compare between men and women?, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 76, td. 1027-1033.

Walsh, L. (2021) *Play in Hospital: A right and a necessity*, Cymru: Ludicology.

Wang, S. a Ramsden, M. (2018) Revisiting the "Parallel Lives" Thesis: Neighbourhood attachment and residential integration of ethnic minorities in England, *Population, Space and Place*, e2156.

Ward, C. (1961) Adventure Playground: A parable of anarchy, *Anarchy*, 7, td. 193-201.

Ward, C. (1978) *The Child in the City*, Llundain: The Architectural Press.

Ward, K. (2018) What's in a Dream? Natural elements, risk and loose parts in children's dream playspace drawings, *Australasian Journal of Early Childhood*, 43(1), td. 34-42.

Ward, T., Goldingay, S. a Parson, J. (2019) Evaluating a Supported Nature Play Programme, Parents' Perspectives, *Early Child Development and Care*, 189(2), td. 270-283.

Warin, M. (2015) Material Feminism, Obesity Science and the Limits of Discursive Critique, *Body and Society,* 21(4), td. 48-76.

Wastell, D. a White, S. (2012) Blinded by Neuroscience: Social policy, the family and the infant brain, *Families, Relationships and Societies* 1(3), td. 397-414.

Watchman, T. a Spencer-Cavaliere, N. (2017) Times Have Changed: Parent perspectives on children's free play and sport, *Psychology of Sport and Exercise*, 32, td. 102-112.

Waters, J. (2016) The Foundation Phase in Wales – Time to grow up?, *Cylchgrawn Addysg Cymru*, 18(1), td. 179-198.

Waters, J. a Maynard, T. (2010) *A Proposed Model for the Conceptualisation of Affordances for Interaction in Early Years Spaces: A discussion paper*, Caergaint: Prifysgol Eglwys Crist Caergaint.

Watson, D. (2015) *'Go-Getters' and 'Clever Little Cookies': A multi-method study of playfulness in children with Profound and Multiple Learning Disabilities (PMLD)*, thesis Doethuriaeth, Prifysgol Bryste.

Watson, D., Jones, A. a Potter, H. (2018) Expressive Eyebrows and Beautiful Bubbles: Playfulness and children with profound impairments, yn Runswick-Cole, K., Curran, T. a Liddiard, K. (gol) *The Palgrave Handbook of Disabled Children's Childhood Studies*, Llundain: Palgrave Macmillan, td. 177-190.

Watson, K. (2020) 'I am Big; He is Little': Interrogating the effects of developmental discourses among children in inclusive early childhood classrooms, *International Journal of Early Years Education,* ymlaen llaw ar-lein.

Watts, R. (2021) Rich List 2021: How the Covid Pandemic Spawned More Billionaires Than Ever, *Sunday Times,* 21 Mai.

Watts, T., Stagnitti, K. a Brown, T. (2014) Relationship between Play and Sensory Processing: A systematic review, *American Journal of Occupational Therapy*, 68(2), e37-46.

Waygood, E.O.D., Olsson, L.E., Taniguchi, A. a Friman, M. (2020) The Role of Children's Independent Mobility and Social Media Use for Face-to-Face Social Interaction with Friends, *Transportation*, 47(4), td. 1987-2009.

Webb, S. (2014) Therapeutic Playwork Project: Extracts from a reflective diary, yn Brown, F. (gol) *Play and Playwork: 101 Stories of Children Playing*, Maidenhead, Berkshire: Gwasg y Brifysgol Agored, td. 106-149.

Weinberg, D. (2014) *Contemporary Social Constructionism: Key themes,* Philadelphia, PA: Gwasg Prifysgol Temple.

Weinstein, N. (2021) EYFS Best Practice – All about… pandemic play, *Nursery World,* 1 Mehefin.

Weir, H. (2023) Spaces for Children's Play and Travel Close to Home: The importance of threshold spaces, *Children's Geographies, 21*(6), pp. 1071-1086.

Weir, H., Khan, M. a Marmot, A. (2022) Displaced Children's Experience of Places and Play: A scoping review, *Children's Geographies,* 21(6), td. 1071-1086.

Weisberg, D.G. a Singer, J.L. (2015) Professional Paths over Six Decades Researching and Practicing Play, *American Journal of Play,* 4(2), td. 190-202.

Weisberg, D.S. (2015) Pretend Play, *WIREs Cognitive Science,* 6, td. 249-261.

Weisberg, D.S., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R.M., Kittredge, A.K. a Klahr, D. (2016) Guided Play: Principles and practices, *Current Directions in Psychological Science*, 25(3), td. 177-182.

Weisgram, E.S. a Bruun, S.T. (2018) Predictors of Gender-typed Toy Purchases by Prospective Parents and Mothers: The roles of childhood experiences and gender attitudes, *Sex Roles*, 79(5), td. 342-357.

Weller, S. a Bruegel, I. (2009) Children's 'Place' in the Development of Neighbourhood Social Capital, *Urban Studies,* 46(3), td. 629-643.

Wellman, B. (2004) The Three Ages of Internet Studies: Ten, five and zero years ago, *New Media and Society*, 6(1), td. 123-129.

Wells, K. (2011a) The Politics of Life: Governing childhood, *Global Studies of Childhood*, 1(1), td. 15-25.

Wells, K. (2011b) The Strength of Weak Ties: the social networks of young separated asylum seekers and refugees in London, *Children's Geographies*, 9(3-4), td. 319-329.

Wen, L.M., Kite, J., Merom, D. a Rissel, C. (2009) Time Spent Playing Outdoors After School and its Relationship with Independent Mobility: A cross-sectional survey of children aged 10-12 years in Sydney, Australia, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 15.

Wexler, M.N. ac Oberlander, J. (2017) The Shifting Discourse on Third Places: Ideological implications, *Journal of Ideology*, 38(1), erthygl 4.

Whitaker, J. a Tonkin, A. (2019) Playing Together: The art and the science of relationships, yn Tonkin, A. a Whitaker, J. (gol) *Play and Playfulness for Public Health and Wellbeing*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 65-78.

White, A. (2019) World Car Free Day 2019: 80,000 homes could be built on London car parking spaces within a mile of a Tube or train station, *Evening Standard,* 17 Medi.

White, S., Edwards, R., Gillies, V. a Wastell, D. (2019) All the ACEs: A Chaotic Concept for Family Policy and Decision-Making?, *Social Policy and Society*, 18(3), td. 457-466.

White, S.C. (2017) Relational Wellbeing: Re-centring the politics of happiness, policy and the self, *Policy and Politics*, 45(2), td. 121-36.

Whitebread, D. (2018) Play: The new renaissance, *International Journal of Play*, 7(3), td. 237-243.

Whitebread, D. ac O'Sullivan, L. (2012) Preschool Children's Social Pretend Play: Supporting the development of metacommunication, metacognition and self-regulation, *International Journal of Play*, 1(2), td. 197-213.

Whitebread, D., gyda Basilio, M., Kuvalja, M. a Verma, M. (2012) *The Importance of Play,* Brwsel: Diwydiannau Teganau Ewrop.

Whitzman, C. (2017) Creating Child-friendly Living Environments in Central Cities: Vertical living kids, yn Freeman, C., Tranter, P. a Skelton, T. (gol) *Risk, Protection, Provision and Policy, Geographies of Children and Young People,* cyf. 12, Singapore: Springer, td. 3-18.

Wickenden, M. (2019) Reimagining Disabled Children within Childhood Studies: The challenge of difference, yn Spyrou, S., Rosen, R. a Cook, D.T. (gol) *Reimagining Childhood Studies,* Llundain: Bloomsbury, td. 183-197.

Wilkinson, R.G. a Pickett, K. (2009) *The Spirit Level: Why more equal societies almost always do better*, Llundain: Allen Lane.

Willans, B. (2021) Using Playwork Perspectives and Ethnographic Research to Move Towards an Understanding of Autistic Play Culture, yn King, P. a Newstead, S. (gol) *Further Perspectives on Researching Play from a Playwork Perspective: Process, playfulness, rights-based and critical reflection*, Abingdon, Swydd Rydychen: Routledge, td. 20-36.

Willett, R. (2014) Children's Media-referenced Games: The lived culture of consumer texts on a school playground, *Children and Society*, 29, td. 410-420.

Willett, R. (2015) Everyday Game Design on a School Playground: Children as bricoleurs, *International Journal of Play*, 4(1), td. 32-44.

Willett, R. (2017) Domesticating Online Games for Preteens – Discursive fields, everyday gaming, and family life, *Children's Geographies*, 15(2), td. 146-159.

Willett, R., Richards, C., Marsh, J., Burn, A. a Bishop, J.C. (2013) *Children, Media and Playground Cultures: Ethnographic Studies of School Playtimes,* Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Williams, D. a Kim, D.O. (2019) Third Places in the Ether Around Us: Layers on the real world, yn Dolly, J. a Bosman, C. (gol) *Rethinking Third Places: Informal Public Spaces and Community Building,* Cheltenham: Edward Elgar Publishing, td. 158-173.

Williams, J. (2013) Editor's Introduction, yn Williams, J. (gol) *The United Nations Convention on the Rights of the Child in Wales,* Caerdydd: Gwasg Prifysgol Cymru, td. 1-6.

Williams, J. (2013) The Rights of Children and Young Persons (Wales) Measure 2011 in the Context of the International Obligations of the UK, *The United Nations Convention on the Rights of the Child in Wales,* Caerdydd: Gwasg Prifysgol Cymru, td. 49-62.

Williams, K.S. a Daniel, H. (2021) Applying Sen's Capabilities Approach to the Delivery of Positive Justice, *Youth Justice*, 21(1), td. 90-106.

Williams, T. (2017) Adventure Playgrounds and Me: Bringing the past into the auto-ethnographic present, yn Russell, W., Lester, S. a Smith, H. (gol) *Practice-based Research in Children's Play*, Bryste: Policy Press, td. 53-74.

Williams, T., Russell, W., Lester, S., Smith, H. a MacLean, M. (2016) *Sharing Memories of Adventure Playgrounds,* Caerloyw: Prifysgol Swydd Gaerloyw.

Williams, Z. (2013) *The Commercialisation of Childhood*, Llundain: Compass.

Wilson, D. (2022) *Becoming Child-friendly: A participatory and post-qualitative study of a child and youth friendly community strategy,* thesis Doethuriaeth, Prifysgol British Columbia.

Wilson, H.F. (2013) Collective Life: Parents, playground encounters and the multicultural city, *Social and Cultural Geography*, 14(6), td. 625-648.

Wilson, P. (2010) *The Playwork Primer,* Annapolis, MD: Alliance for Childhood.

Wilson, P. (2014) *Good Enough: D.W. Winnicott and playwork.*

Wilson, P. (2019) Unbrashing the Landscape, presentation for Towards the Child Friendly City, Bryste, Tachwedd 27-29.

Wilson, P. (2021) *Our Street: The Story of Our Street During Lockdown*, 1 Mawrth, Cymru: Ludicology.

Wilson, P. a MacIntyre, I. (2008) Thrusting Structures or Secret Spaces? Male and female perspectives on playground design, *PATH Newsletter*.

Wilson, P. a Nuttall, E. (2020) Built Environments and the Lives of Children – Bartlett International Lecture Series, (nodiadau heb eu cyhoeddi), Llundain: Ysgol Bensaernïaeth Bartlett, 4 Tachwedd.

Wilson, R. (2018) Democratic regeneration: Kings Crescent Estate, *Architects' Journal,* 17 Rhagfyr.

Wilson, S. (2015) Young People's Emotional and Sensory Experiences of 'Getting By' in Challenging Circumstances, yn Blazek, M. a Kraftl, P. (gol) *Children's Emotions in Policy and Practice: Mapping and making spaces of childhood,* Llundain: Palgrave Macmillan, td. 52-67.

Wilson, S. (2016) Digital Technologies, Children and Young People's Relationships and Self-care, *Children's Geographies*, 14(3), td. 282-294.

Winder, J. (2023) Revisiting the Playground: Charles Wicksteed, play equipment and public spaces for children in early twentieth-century Britain, *Urban History*, td. 134-151.

Windle, J., Moyle, l. a Coomber, R. (2020) 'Vulnerable' Kids Going Country: Children and young people's involvement in county lines drug dealing, *Youth Justice,* 20(1-2), td. 64-78.

Winninghoff, A. (2020) *Trauma by Numbers: Warnings against the use of ACE Scores in Trauma-Informed Schools*, Occasional Paper Series (43).

Winther, D.K. a Byrne, J. (2020) *Rethinking Screen-Time in the Time of COVID-19*, Swyddfa Dealltwriaeth a Pholisi Byd-eang, UNICEF.

Witten, K. a Carroll, P. (2016) Children's Neighborhoods: Places of play or spaces of fear?, yn Nairn, K., Kraftl, P. a Skelton, T. (gol) *Space, Place, and Environment, Geographies of Children and Young People Vol 3,* Singapore: Springer, td. 331-350.

Witten, K., Kearns, R. a Carroll, P. (2015) Urban Inclusion as Wellbeing: Exploring children's accounts of confronting diversity on inner city streets, *Social Science and Medicine*, 133, td. 349-357.

Witten, K., Kearns, R., Carroll, P. ac Asiasiga, L. (2019) Children's Everyday Encounters and Affective Relations with Place: Experiences of hyperdiversity in Auckland neighbourhoods, *Social and Cultural Geography*, 20(9), td. 1233-1250.

Wohlwend, K.E. (2012) 'Are You Guys Girls?': Boys, identity texts, and Disney princess play*, Journal of Early Childhood Literacy*, 12(1), td. 3-23.

Wohlwend, K.E. (2020) P(l)aying Online: Toys, apps, and young consumers on transmedia playgrounds, yn Erstad, O., Flewitt, R., Kümmerling-Meibauer, B.P. a Pires, I.S. (gol) *The Routledge Handbook of Digital Literacies in Early Childhood,* Llundain: Routledge, td. 391-401.

Wood, C., Gladwell, V. a Barton, J. (2014) A Repeated Measures Experiment of School Playing Environment to Increase Physical Activity and Enhance Self-Esteem in UK School Children, *PLoS ONE,* 9(9), e108701.

Wood, E. (2010) Reconceptualising the Play-Pedagogy Relationship: From control to complexity, yn Brooker, L. ac Edwards, S. (gol) *Engaging Play*, Maidenhead: Gwasg y Brifysgol Agored, td. 11-24.

Wood, E. (2012) The State of Play, *International Journal of Play*, 1(1), td. 4-5.

Wood, E. (2014) Free Choice and Free Play in Early Childhood Education: Troubling the discourse, *International Journal of Early Years Education*, 22(1), td. 4-18.

Wood, E. (2019) Unbalanced and Unbalancing Acts in the Early Years Foundation Stage: A critical discourse analysis of policy-led evidence on teaching and play from the Office for Standards in Education in England (Ofsted), *Education 3-13*, 47(7), td. 784-795.

Wood, E. (2020) Learning, Development and the Early Childhood Curriculum: A critical discourse analysis of the Early Years Foundation Stage in England, *Journal of Early Childhood Research,* 18(3), td. 321-336.

Wood, J. (2017) Planning for Children's Play: Exploring the forgotten right in Welsh and Scottish policy, *Town Planning Review,* 88(5), td. 579-602.

Wood, J., Bornat, D. a Bicquelet-Lock, A. (2019) *Child Friendly Planning in the UK*: A review, APiC, ZCD Architects ac RTPI.

Wood, L., Giles-Corti, B., Zubrick, S.R. a Bulsara, M.K. (2013) "Through the Kids… We Connected with Our Community": Children as catalysts of social capital, *Environment and Behavior*, 45(3), td. 344-368.

Woodall, J. a Kinsella, K. (2017) Playwork in Prison as a Mechanism to Support Family Health and Well-being, *Health Education Journal*, 76(7), td. 842-852.

Woodall, J., Kinsella, K. a Stephenson, L. (2014) 'It Was Just Like We Were a Family Again': Play as a means to maintain family ties for children visiting an imprisoned parent, *International Journal of Play*, 3(2), td. 169-181.

Woodhead, M. (2015) Childhood Studies: Past, present and future, yn Kehilly, M.J. (gol) *An Introduction to Childhood Studies*, 3ydd arg, Maidenhead: Gwasg y Brifysgol Agored/McGraw Hill, td. 19-33.

Woodyer, T. (2008) The Body as Research Tool: Embodied practice and children's geographies, *Children's Geographies*, 6(4), td. 349-362.

Woodyer, T. (2017) Ludic Geopolitics: children's play, war toys and re-enchantment with the British military, *Impact*, 2017(9), td. 76-78.

Woodyer, T. (2018) The Wonderful Thing about Tiggers, *Children's Geographies*, 16(4), td. 465-469.

Woodyer, T. a Carter, S. (2020) Domesticating the Geopolitical: Rethinking Popular Geopolitics through Play, *Geopolitics*, 25(5), td. 1050-1074.

Woodyer, T., Martin, D. a Carter, S. (2016) Ludic Geographies, yn Evans, B. a Horton, J. (gol) *Geographies of Children and Young People Volume 9: Play and Recreation, Health and Well-being*, Singapore: Springer, td. 17-33.

Woolley, H. (2008) Watch this Space! Designing for children's play in public open spaces, *Geography Compass*, 2(2), td. 495-512.

Woolley, H. (2013) Now Being Social: The barrier of designing outdoor play spaces for disabled children, *Children and Society*, 27, td. 448-458.

Woolley, H. (2021) Beyond the Fence: Constructed and found spaces for children's outdoor play in natural and human-induced disaster contexts – lessons from north-east Japan, and Za'atari refugee camp in Jordan, *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 56, 102155.

Woolley, H., Armitage, M., Bishop, J., Curtis, M. a Ginsborg, J. (2006) Going Outside Together: Good practice with respect to the inclusion of Disabled children in primary school, *Children's Geographies*, 4(3), td. 303-318.

Woolley, H., Somerset-Ward, A. a Bradshaw, K. (2020) Through Engagement to Design: Working with children, young people, and communities to improve green spaces in social housing areas, yn Loebach, J., Little, S., Cox, A. ac Eubanks Owens, P. (gol) *The Routledge Handbook of Designing Public Spaces for Young People: Processes, Practices and Policies for Youth Inclusion*, Llundain: Routledge, td. 209-221.

Woolley, H.E. (2007) Where Do the Children Play?, *Proceedings of the Institution of Civil Engineers – Municipal Engineer*, 160(2), td. 89-95.

Woolley, H.E. a Griffin, E. (2015) Decreasing Experiences of Home Range, Outdoor Spaces, Activities and Companions: Changes across three generations in Sheffield in north England, *Children's Geographies*, 13(6), td. 677-691.

Work-Slivka, J.A. (2017) A Rhizomatic Exploration of Adolescent Girls' Rough-and-Tumble Play as Embodied Literacy, *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures,* 9(1), td. 37-56.

Worpole, K. (2014) On the Street Where You Live: Colin Ward and environmental education, yn Burke, C. a Jones, K. (gol) *Education, childhood and anarchism: Talking Colin Ward*, Llundain: Routledge, td. 46-53.

Worth, N. (2013) Making Friends and Fitting In: A social-relational understanding of disability at school, *Social and Cultural Geography*, 14(1), td. 103-123.

Wragg, M. (2015) The Big Swing: Reflections on the First 10 Years of an Adventure Playground, *International Journal of Play*, 4(3), td. 324-332.

Wragg, M. (2016) Play and Playwork in the Prison: Past, present, and future, *Prison Service Journal*, 223, td. 5-10.

Wragg, M. (2018) The Neoliberalisation of Childhood and the Future of Playwork, yn Brown, F. a Hughes, B. (gol) *Aspects of Playwork, Play and Culture Studies Volume 14*, Maryland: Gwasg Prifysgol America, td. 29-41.

Wright, H. a Reardon, M. (2021) COVID-19: A chance to reallocate street space to the benefit of children's health?, *Cities and Health,* ymlaen llaw ar-lein.

Wright, N., Goodenough, A. a Waite, S. (2015) Gaining Insights into Young People's Playful Wellbeing in Woodland Through Art-based Action Research, *Journal of Playwork Practice*, 2(1), td. 23-43.

Wu, K-L., Holmes, K. a Tribe, J. (2010) 'Where Do You Want to Go Today?' An analysis of family group decisions to visit museums, *Journal of Marketing Management,* 26(7-8), td. 706-726.

Wyness, M. (2019) *Childhood and Society,* 3ydd arg, Llundain: Red Globe Press.

Wyver, S., Tranter, P., Naughton, G., Little, H., Procter, E.B.H. a Bundy, A. (2009) Ten Ways to Restrict Children's Freedom to Play: The problem of surplus safety, *Contemporary Issues in Early Childhood*, 11, td. 263-277.

Y Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid (2021) *Youth Justice Statistics 2019/20 England and Wales,* Llundain: Y Weinyddiaeth Gyfiawnder.

Y Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid a Llywodraeth Cynulliad Cymru (2004) *Strategaeth Troseddwyr Ifanc Cymru Gyfan,* Llundain: Y Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid.

Y Cenhedloedd Unedig (1996) *Report of the United Nations Conference on Human Settlements (Habitat II)*, Istanbwl, 3-14 Mehefin.

Y Cenhedloedd Unedig (2014) *World urbanization prospects: The 2014 revision, highlights*, Efrog Newydd, NY: Adran Materion Cymdeithasol ac Economaidd y Cenhedloedd Unedig, Yr Is-adran Boblogaeth.

Y Cenhedloedd Unedig (2019) *World Urbanization Prospects: The 2018 Revision* (ST/ESA/SER.A/420), Efrog Newydd, NY: Adran Materion Cymdeithasol ac Economaidd y Cenhedloedd Unedig, Yr Is-adran Boblogaeth.

Y Comisiwn Ansawdd Gofal (2014) *Children and Young People's Inpatient and Day Case Survey 2014: Key findings*, Newcastle-upon-Tyne: Y Comisiwn Ansawdd Gofal.

Y Comisiwn ar Gyfiawnder yng Nghymru (2019) *Cyfiawnder yng Nghymru dros Bobl Cymru*, Caerdydd: Y Comisiwn ar Gyfiawnder yng Nghymru.

Y Cyngor Cwricwlwm, Arholiadau ac Asesu (2018) *Curricular Guidance for Pre-School Education*.

Y Gymdeithas Rhagoriaeth mewn Gwasanaeth Cyhoeddus (APSE) (2021) *State of UK Public Parks,* Stretford: APSE.

Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (2020) *Hawliau plant yng Nghymru,* Caerdydd: Senedd Cymru.

Y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) (2009) *Doing Better for Children,* Paris: OECD Publishing.

Y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) (2015) *How is Life for Children?,* Paris: OECD Publishing.

Y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) (2021) *Measuring What Matters for Child Well-being and Policies,* Paris: OECD Publishing.

Y Swyddfa Dywydd (d.d.) *Effects of Climate Change*.

Y Swyddfa Gartref (2022) *Stop and Search,* 27 Mai.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2019) *Homicide in England and Wales: Year ending March 2018*.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020a) *One in eight British households has no garden.*

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020b) *Population estimates for the UK, England and Wales, Scotland and Northern Ireland: mid-2019*.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021a) *Homicide in England and Wales: year ending March 2020*.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021b) *Children's Online Behaviour in England and Wales: Year ending March 2020*.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022c) *Families and the Labour Market, UK: 2021,* 22 Gorffennaf.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022d) *Amcangyfrifon o'r boblogaeth a chartrefi, Cymru: Cyfrifiad 2021*.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) *Gorlenwi a thanfeddiannu yn ôl nodweddion cartrefi*, *Cymru a Lloegr: Cyfrifiad 2021*, 25 Awst.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) *Gorlenwi a thanfeddiannu yn ôl nodweddion cartrefi, Cymru a Lloegr: Cyfrifiad 2021*, 25 Awst.

Yamaguchi, M. a Moriguchi, Y. (2022) Developmental Change in Attachment Objects During Childhood, *Early Child Development and Care*, 192(7), td. 1119-1132.

Yau, J.C. a Reich, S.M. (2018) Are the Qualities of Adolescents' Offline Friendships Present in Digital Interactions?, *Adolescent Research Review*, 3(3), td. 339-355.

Yeung, S.P. a Wong, W.I. (2018) Gender Labels on Gender-neutral Colors: Do they affect children's color preferences and play performance?, *Sex Roles*, 79(5), td. 260-272.

Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K. a Michnick Golinkoff, R. (2018) The Power of Play: A pediatric role in enhancing development in young children, *Pediatrics*, 142(3), e20182058.

Yonzon, K.C., Fleer, M., Fragkiadaki, G. a Rai, P. (2022) The Role of Props in Promoting Imagination during Toddlerhood, *International Journal of Early Childhood,* ymlaen llaw ar-lein.

Youdell, D. (2017) Bioscience and the Sociology of Education: The case for biosocial education, *British Journal of Sociology of Education*, 38(8), td. 1273-1287.

Youdell, D. a Lindley, M.R. (2019) *Biosocial Education: The social and biological entanglements of learning*, Llundain: Routledge.

Youdell, D., Lindley, M.R., Shapiro, K., Yu Sun, Y. a Leng, Y. (2020) From Science Wars to Transdisciplinarity: The inescapability of the neuroscience, biology and sociology of learning, *British Journal of Sociology of Education*, 41(6), td. 881-899.

Young-Bruehl, E. (2009) Childism – Prejudice against children, *Contemporary Psychoanalysis*, 45(2), td. 251-265.

Young-Bruehl, E. (2012) *Childism: Confronting prejudice against children*, New Haven, CT: Gwasg Prifysgol Yale.

Yr Academi Brydeinig (2020a) *Reframing Childhood: Final report of the childhood policy programme,* Llundain: Yr Academi Brydeinig.

Yr Academi Brydeinig (2020b) *Childhood Policy Programme: Phase 1 synthesis report*, Llundain: Yr Academi Brydeinig.

Yr Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol a'r Adran Drafnidiaeth (2007) *Manual for Streets,* Llundain: HMSO.

Yr Adran Drafnidiaeth (2014) Reported Road Casualties Great Britain: 2013 Annual Report.

Yr Adran Drafnidiaeth (2019a) *Transport Statistics Great Britain 2019*.

Yr Adran Drafnidiaeth (2019b) *Revised Road Closure Guidance to Boost Children's Outdoor Play*.

Yr Adran Drafnidiaeth (2021a) *The impact of lockdown on reported road casualties Great Britain, final results: 2020*, 30 Medi.

Yr Adran Drafnidiaeth (2021b) *Low Traffic Neighbourhoods Residents' Survey*, Ionawr.

Yr Adran Drafnidiaeth (2022a) *Vehicle licensing statistics: April to June 2022*.

Yr Adran Drafnidiaeth (2022b) *Reported Road Casualties Great Britain, Annual Report: 2021*, 29 Medi.

Yr Adran Drafnidiaeth (2022c) *Reported road casualties Great Britain: pedestrian factsheet 2021*, 29 Medi.

Yr Adran dros Addysg (2021) Statutory Framework for the Early Years Foundation Stage.

Yr Adran dros Addysg (2022) *Early Years Foundation Stage Profile 2023 Handbook*.

Yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (2022) *World-First Online Safety Laws Introduced in Parliament*, Datganiad i'r wasg, 17 Mawrth.

Yr Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd a'r Adran dros Ddiwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (2009) *The Impact of the Commercial World on Children's Wellbeing: Report of an Independent Assessment,* Nottingham: Cyhoeddiadau DCSF.

Ystadegau ar gyfer Cymru (2018) *Llesiant Cymru 2017-18: Beth ydym ni'n ei wybod am lesiant plant?,* Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Zaman, B., Nouwen, M., Vanattenhoven, J., de Ferrerre, E. a Van Looy, J. (2016) A Qualitative Inquiry into the Contextualized Parental Mediation Practices of Young Children's Digital Media Use at Home, *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 60(1), td. 1-22.

Zayeni, D., Raynaud, J-P. a Revet, A. (2020) Therapeutic and Preventive Use of Video Games in Child and Adolescent Psychiatry: A systematic review, *Frontiers in Psychiatry*, 11, 36.

ZCD Architects a'r NHBC Foundation (2017) *Making spaces for play on new suburban and town developments*.

Zhao, Y.V. a Gibson, J.L. (2022) Evidence for Protective Effects of Peer Play in the Early Years: Better peer play ability at age 3 years predicts lower risks of externalising and internalising problems at age 7 years in a longitudinal cohort analysis, *Child Psychiatry and Human Development*.

Zografos, C., Klause, K.A., Connolly, J.J.T. ac Anguelovski, I. (2020) The Everyday Politics of Urban Transformational Adaptation: Struggles for authority and the Barcelona superblock project, *Cities*, 99, 102613.

Zosh, J.M., Hirsh-Pasek, K., Hopkins, E.J., Jensen, H., Liu, C., Neale, D., Solis, S.L. a Whitebread, D. (2018) Accessing the Inaccessible: Redefining play as a spectrum, *Frontiers in Psychology*, 9, 1124.

Zougheibe, R., Jepson, B., Norman, R., Gudes, O. a Dewan, A. (2021) Is There a Correlation between Children's Outdoor Active Mobility Behaviour and Neighbourhood Safety? A systematic review of the evidence, *BMJ Open,* 11, e047062.

Zylstra, M.J., Knight, A.T., Esler, K.J. a LeGrange, L.L.L. (2014) Connectedness as a Core Conservation Concern: An interdisciplinary review of theory and a call for practice, *Springer Science Reviews,* 2, td. 119-143.

Chwarae Cymru
Play Wales

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

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.

Elusen gofrestredig, rhif. 1068926
© Chwarae Cymru
Hydref 2024