

Rhifyn 58 Gaeaf 2021

Chwarae dros Gymru

Newyddion chwarae a
gwybodaeth gan yr elusen
genedlaethol dros chwarae



Chwarae er lles



Cynnwys

3	Newyddion	16	Gaeaf Llawn Lles ar gyfer plant yng Nghymru
6	Haf o Chwarae	17	Plant yn cael dweud eu dweud ar yr Adolygiad Gweinidogol o Chwarae
8	Agor strydoedd ar gyfer chwarae, iechyd a lles	18	Chwarae i'r dyfodol
10	Chwarae mewn modd anturus	20	Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (P ³)
12	Gwarchod amser chwarae mewn ysgolion ar gyfer lles	21	Dan y chwyddwydr...
14	Ymchwil lles gyda phlant yng Nghymru	22	Diwrnod Chwarae 2021

Diolch

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

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

www.chwaraecymru.org.uk

Golygyddol

Ym mis Mai 2021, ymunodd Chwarae Cymru gyda sefydliadau plant a sefydliadau chwarae o bob cwr o'r DU i gydlynu ymgyrch Haf o Chwarae.

Gyda'n gilydd, fe wnaethom alw ar bawb – yn sefydliadau a theuluoedd – i ddod at ei gilydd yn ystod yr haf i alluogi pob plentyn, ym mhob cymuned, i gael lle ac amser i chwarae. Roeddem am i'r haf fod yn adeg pan allai'r plant fwynhau:

1. **Hwyl** – helpu plant i gael hwyl a mynegi eu hunain trwy chwarae
2. **Ffrindiau** – helpu plant i gael cyfleoedd i chwarae gyda'u ffrindiau a'u cyfoedion
3. **Rhyddid** – helpu plant i gael lle, amser, a chyfleoedd i chwarae'n rhydd.

Cododd yr ymgyrch yn sgîl pryderon a fynegwyd gan ymchwilwyr, academyddion ac eiriolwyr bod plant, ar adeg o straen a phryder cynyddol, hefyd yn wynebu llai o fynediad neu newid sylweddol i chwarae a'r buddiannau y mae'n eu cynnig ar gyfer ymdopi, mwynhau bywyd a datblygu.

Roeddem yn awyddus i fod yn rhan o'r ymgyrch hon oherwydd ein bod yn gwybod nad oedd plant ar draws Cymru wedi ei chael yn hawdd trwy gydol y pandemig. Fel rhan o ymgynghoriadau ar gyfer yr Adolygiad Gweinidogol o Chwarae, adroddodd y plant am dreulio cyfnodau hir yn y tŷ a methu gweld eu ffrindiau. Roeddent yn teimlo bod eu bywydau cymdeithasol wedi dioddef oherwydd y cyfyngiadau a bod hynny'n cyfrannu at eu hynysu a gwneud iddynt deimlo'n unig, gan gael effaith negyddol ar eu lles a'u hiechyd meddwl.

Yn ystod y cyfnod cyn etholiadau'r Senedd, a gynhaliwyd ym mis Mai 2021, galwodd Chwarae Cymru ar i Lywodraeth Cymru osod chwarae wrth galon cefnogi plant fel rhan o'r adferiad ar ôl y coronafeirws. Ac o ganlyniad, fe wnaethom groesawu rhaglen Haf o Hwyl Llywodraeth Cymru, gan ei bod yn cefnogi a chyfannu ymgyrch Haf o Chwarae'r DU. Ond fe wnaethom ei chroesawu gyda nodyn o rybudd. Roeddem am sicrhau bod chwarae'n cael ei werthfawrogi am ei rôl hanfodol mewn plentyndod iach a hapus, trwy gydol y flwyddyn, ac nid dim ond yn ystod gwyliu'r haf.

Wrth inni symud ymlaen trwy'r gaeaf, mae Llywodraeth Cymru wedi adeiladu ar lwyddiant Haf o Hwyl, gan barhau i ddarparu cefnogaeth i blant o bob oed trwy eu rhaglen Gaeaf Llawn Lles, a thrwy hynny barhau â'i ymrwymiad i chwarae plant.

Mae chwarae'n darparu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol a gweithgarwch corfforol. Gall hefyd leihau straen a'r blant a hyrwyddo eu lles. Mae'n hanfodol bod pob plentyn yn cael yr amser a'r lle diogel y maent eu hangen i fwynhau ystod eang o gyfleoedd chwarae bob dydd, a thrwy gydol y flwyddyn.

Mae gan bawb ran i'w chwarae er mwyn gwneud hyn yn bosibl. Mae pob lleoliad yn cyfrif – adref, parciau, strydoedd, ysgolion, meysydd chwarae, manau cyhoeddus, gofal plant, gwaith chwarae a darpariaeth gwaith ieuenctid a mwy. Mae'n hanfodol bod oedolion yn gwrandao ar blant ac yn gweithio gyda'i gilydd i sicrhau gwaddol cadarnhaol i'n plant wedi'r cyfnod clo.

Marianne Mannello
Cyfarwyddwraig Gynorthwyol:
Polisi, Cymorth ac Eiriolaeth



Newyddion Ymddeoliad – Kathy

Wedi dros 20 mlynedd gyda Chwarae Cymru, mae ein Rheolwraig Swyddfa Kathy Muse wedi ymddeol.

Ymunodd Kathy yn nyddiau cynnar Chwarae Cymru, fel un o dîm o dri ac ers hynny bu'n gyfrifol am drefnu cynhadledd flynyddol Ysbryd, gweinyddu aelodaeth a rheolaeth y sefydliad, ymysg dyletswyddau eraill. Byddwn fel tîm yn gweld eisiau ei natur fywiog

a chyfeillgar – ac roedd ganddi groeso cynnes i ymwelwyr bob amser.

Ymddeoliad hapus iti Kathy oddi wrth y tîm a'r ymddiriedolwyr i gyd.

Cynhadledd Fyd-eang yr IPA 2023

Cadwch y dyddiad:
6 - 9 Mehefin 2023



Cynhelir Cynhadledd Fyd-eang Teirblynyddol yr International Play Association (IPA) nesaf yng Nglasgow. Bydd yn gynhadledd hybrid er mwyn galluogi cyfranogwyr i gymryd rhan yn y cnaud neu'n rhithiol.

Cynhelir cynhadledd Glasgow 2023 gan IPA Scotland, Play Scotland, Early Years Scotland ac Inspiring Scotland.

www.ipaworld.org/2023-ipa-world-conference

Sêr Gofal



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Llongyfarchiadau i staff Cyngor Bro Morgannwg, Joanne Jones a Julia Sky, am dderbyn Sêr Gofal.

Crëwyd y fenter gan Ofal Cymdeithasol Cymru i daflu goleuni ar y gweithwyr blynyddoedd cynnar a gofal cymdeithasol wnaeth wahaniaeth cadarnhaol dros ben i fywydau pobl tra roedd y wlad yn ymgodymu gyda heriau'r pandemig.

Ym mis Mehefin 2021, gwahoddwyd cyflogwyr, cydweithwyr a'r cyhoedd i enwebu'r gweithwyr gofal cyflogedig yr oeddent yn teimlo

oedd yn haeddu cael eu cydnabod am eu gwaith dros y 15 mis blaenorol. Lluniodd panel o feirniaid restr fer o'r 120 o enwebiadau, gan ddewis 12 o Sêr Gofal oedd yn haeddu cydnabyddiaeth am eu gwaith ysbrydoledig.

Mae Joanne, Uwch Swyddog Byw'n lach (Chwarae), wedi ei chynabod am sicrhau bod gan blant fynediad i ryw fath o weithgarwch chwarae'n

ystod y cyfnod clo, yn cynnwys hwyluso darpariaeth ar gyfer plant anabl a dosbarthu pecynnau gweithgareddau i deuluoedd agored i niwed ar draws y sir.

Cafodd Julia, Gweithiwr Datblygu Chwarae Cymunedol, ei chymeradwyo am greu Pafiliwn Chwarae'r Fro i gefnogi plant o deuluoedd sydd mewn cysylltiad â'r gwasanaethau cymdeithasol fyddai angen cymorth dros wyliau'r ysgol oherwydd y pwysau oedd yn gysylltiedig â heriau'r cyfnodau clo.

www.gofalcymdeithasol.cymru/generic-content/sêr-gofal

Gwerth gweithwyr chwarae lles mewn ysgolion



Swansea University
Prifysgol Abertawe

Cafodd gweithwyr chwarae lles eu gwerthfawrogi fel aelodau pwysig o'r tîm mewn ysgolion cynradd yn ystod y cyfnodau clo yn 2020 a 2021 yn ôl astudiaeth ar raddfa fechan a gynhaliwyd gan Brifysgol Abertawe. Mae'r ymchwil, a gynhaliwyd gan y Dr Pete King, yn seiliedig ar gyfweiliadau gyda naw phennaeth o ysgolion yn Nhorfaen.

Mae'r astudiaeth *Well-being playworkers in primary schools – a headteacher's perspective* yn archwilio pa mor dda y gwnaeth gweithwyr chwarae lles mewn saith ysgol hwb yn yr awdurdod lleol gefnogi plant yn ystod y cyfnodau clo ac wedi iddynt ddychwelyd i'r ysgol. Mae'r canfyddiadau'n arddangos y berthynas gref rhwng y gweithwyr chwarae a phlant agored i niwed. Cyflawnodd y gweithwyr chwarae anghenion plant unigol i gefnogi eu hiechyd a'u lles gan ddefnyddio agwedd anffurfiol. Mae'r astudiaeth yn dangos hefyd

bod staff addysgu wedi ennill mwy o barch tuag at weithwyr chwarae a'u gwaith yn dilyn y cyfnod clo cyntaf.

Daw'r astudiaeth i'r casgliad bod 'presenoldeb gweithwyr chwarae, neu weithwyr chwarae lles ym mhob agwedd o ysgol, a hynny fel rhan o a'r tu hwnt i gwricwlwm yr ysgol, yn wasanaeth y dylai ysgolion ledled y DU ei ystyried wrth gefnogi lles plant'.

www.swansea.ac.uk/cy

Hysbysebwrch eich swyddi gyda Gofalwn Cymru

Mae Gofalwn Cymru wedi lansio porthol swyddi newydd er mwyn helpu cyflogwyr gofal plant, blynyddoedd cynnar a gofal cymdeithasol i hysbysebu eu swyddi gweigion am ddim.

Gofalwn
.cymru

WeCare
.wales

Mae'r porthol yn galluogi sefydliadau a lleoliadau i reoli a hysbysebu eu swyddi gweigion trwy wefan Gofalwn Cymru.

Mae hefyd yn cynnig amrywiaeth o ddeunyddiau i helpu gyda recriwtio, yn cynnwys ffilmiau i hyrwyddo gweithio ym maes gofal, a delweddau i'w defnyddio mewn hysbysebion.

www.gofalwn.cymru/swyddi



Rydym wedi symud!

Mae Chwarae Cymru wedi symud i swyddfa newydd.

Ein cyfeiriad newydd yw:

Tŷ Parc, Heol y Brodyr Llwydion, Caerdydd CF10 3AF.

Cofiwch ddiweddarau ein manylion yn eich rhestr cyfeiriadau a chyfeirio unrhyw bost i'n swyddfa newydd.

I bostio neu beidio?!

Dyma'r rhifyn cyntaf o gylchgrawn *Chwarae dros Gymru* inni ei argraffu i'w ddsbarthu ers dyfodiad y pandemig COVID-19.

Os byddai'n well gennych beidio derbyn rhifynnau trwy'r post o hyn ymlaen, cofiwch roi gwybod inni trwy e-bostio gweinyddu@chwaraecymru.org.uk neu alw **029 2048 6050**.

Yn ogystal, cofiwch roi gwybod os hoffech ddiweddarau eich cyfeiriad post os ydych wedi symud neu os ydych yn gweithio mewn lleoliad gwahanol.

Lles yn y gweithlu gwaith chwarae

Mae ymchwil a gomisiynwyd gan Ofal Cymdeithasol Cymru yn datgelu bod gweithwyr gofal plant, gwaith chwarae a'r blynyddoedd cynnar yn teimlo eu bod wedi eu tanbriso a heb eu gwerthfawrogi'n ddigonol yn ystod y pandemig COVID-19.

Roedd hyn er gwaethaf ymgyrchoedd diolch a negeseuon diolch oddi wrth weinidogion. Roedd y gweithwyr yn teimlo hefyd nad oeddent, bob amser, yn cael eu hystyried yn weithwyr proffesiynol, yn wahanol i bobl eraill sy'n gweithio gyda phlant, fel athrawon.

Mae'r adroddiad, *Sgyrsiau Cenedlaethol gyda'r sector Gofal Plant, Chwarae a Blynyddoedd Cynnar yng Nghymru*, yn anelu i ddeall yn well brofiad y rheini sy'n gweithio yn y sector gofal plant, chwarae a blynyddoedd cynnar yn ystod y pandemig.

'Mae'r rhan fwyaf o'n staff yn tueddu i fod wedi poeni mwy am ein plant mwyaf agored i niwed.'
Gweithiwr Chwarae Mynediad Agored

Mae'r adroddiad yn edrych ar nifer o feysydd effeithiodd ar y sector, yn cynnwys lles a morâl staff, y gefnogaeth oedd ar gael i fusnesau, staffio, a

hyfforddiant a chymwysterau. Mae hefyd yn ystyried anghenion y sector wrth symud ymlaen.

Un o'r prif argymhellion yw'r angen i gefnogi uchelgais Llywodraeth Cymru i ddatblygu gweithlu gofal plant a gwaith chwarae medrus sy'n cael ei barchu'n fawr fel proffesiwn ac sy'n cael ei gydnabod am y rôl hanfodol y mae'n ei chwarae wrth gefnogi datblygiad plant. Mae'r adroddiad yn argymhell yn gryf hefyd y dylai'r sector dderbyn cyfathrebu ac arweiniad mwy amlwg ac eglur wrth symud ymlaen.

Cynhaliwyd yr ymchwil, a gomisiynwyd gan Ofal Cymdeithasol Cymru ar ran Llywodraeth Cymru, gan y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE) yn ystod Chwefror a Mawrth 2021.

www.gofal.cymdeithasol.cymru



Gofal Cymdeithasol Cymru
Social Care Wales

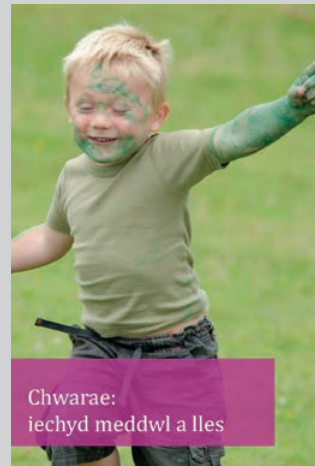
Adnoddau chwarae a lles

Mae chwarae'n allweddol i les corfforol, meddyliol a chymdeithasol plant.

Mae'r adnoddau canlynol, a gyhoeddwyd gan Chwarae Cymru yn 2021, yn archwilio sut y mae chwarae'n cefnogi iechyd, lles a hapusrwydd plant yn ogystal â chynyddu gwytnwch, yn enwedig mewn adegau o ansicrwydd.



Cyrchu pwerau therapiwtig chwarae: canllaw i weithwyr chwarae



Chwarae: iechyd meddwl a lles



Chwarae: iechyd a lles

Chwarae: iechyd meddwl a lles – sy'n egluro pwysigrwydd chwarae ar gyfer datblygiad yr ymennydd ac iechyd meddwl. Mae hefyd yn archwilio sut mae chwarae yn cyfrannu at les emosiynol plant a sut mae'n cydgysylltu â'r 'Pum Ffordd at Les'.

Chwarae: iechyd a lles – sy'n edrych ar pam fod chwarae yn hanfodol ar gyfer iechyd a lles plant ac sy'n archwilio ffyrdd o gefnogi chwarae o safon dda. Mae hefyd yn cynnig gwybodaeth am chwarae a gweithgarwch corfforol yn ogystal â chwarae a lles emosiynol.

Cyrchu pwerau therapiwtig chwarae – sy'n archwilio'r hyn all gweithwyr chwarae ei wneud os nad yw plentyn yn gallu chwarae oherwydd eu bod yn teimlo'n bryderus, yn poeni neu'n ofnus ynghylch y dyfodol. Wedi ei hysgrifennu gan Maggie Fearn, mae wedi ei dylunio i gefnogi gweithwyr chwarae mewn lleoliadau cymunedol i ddeall rhywfaint o sgiliau a syniadau chwarae therapiwtig. Mae hefyd yn darparu gwybodaeth am sut y gall gweithwyr chwarae ddefnyddio buddiannau therapiwtig chwarae i gefnogi plant yn eu lleoliad.

Ar gael o: www.chwaraecymru.org.uk/cym/cyhoeddiadau/taflennigwybodaeth

Haf o Chwarae

Roedd ymgyrch Haf o Chwarae'n alwad trwy'r DU gyfan ar i chwarae gael blaenoriaeth yn ystod haf 2021 er mwyn cefnogi lles ac iechyd plant ac i ddod dros effeithiau'r pandemig COVID-19.

Anogodd yr ymgyrch bawb – yn llywodraethau, sefydliadau, cyngorau, busnesau a theuluoedd – i weithio gyda'i gilydd i sicrhau bod plant yn cael yr amser a'r lle y maent eu hangen i ail-gysylltu a chwarae gyda'u ffrindiau a mwynhau ystod eang o gyfleoedd chwaraeus.

Yng Nghymru, yn dilyn cais gan y Comisiynydd Plant ac eraill, darparodd Llywodraeth Cymru £5miliwn o gyllid trwy raglen Haf o Hwyl i gefnogi plant a phobl ifanc i ddod dros y pandemig. Un elfen oedd y rhaglen hon o ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gefnogi adferiad plant a phobl ifanc. Tri phrif amcan Haf o Hwyl oedd:

- Cefnogi hwyl a'r cyfle i blant a phobl ifanc fynegi eu hunain trwy chwarae
- Cynnig mentrau cymunedol rhyngweithiol, creadigol, seiliedig ar chwarae ar gyfer pob oed
- Darparu cyfleoedd i chwarae gyda ffrindiau a chyfoedion.

Gan ddefnyddio cyllid Haf o Hwyl a ddarparwyd gan Lywodraeth Cymru, darparodd awdurdodau lleol lu o gyfleoedd ledled y wlad, gan weithio mewn partneriaeth gydag ystod eang o sefydliadau. Fe wnaethom wahodd yr awdurdodau lleol i ddweud mwy wrthym am rai o'r cyfleoedd a ddarparwyd i blant dros yr haf.



Yn **Nhorfaen**, darparodd y cyllid fwy o gyfleoedd i blant a phobl ifanc sydd angen cymorth ychwanegol i fynychu darpariaeth trwy gynyddu'r nifer o leoedd a neilltuwyd ar sesiynau Chwarae a Seibiant ar gyfer plant anabl a rhai sydd ag anghenion cymhleth. Yn ogystal, darparwyd sesiynau a lleoedd ychwanegol ar gyfer plant sydd angen cymorth 1-1 trwy gynlluniau chwarae, darpariaeth ieuenticid, y blynyddoedd cynnar a chwaraeon.

Bu cynyddu mynediad i chwarae'r tu allan yn elfen nodweddiadol ar draws Cymru.

Yn **Sir Gâr**, cynhaliwyd sesiynau chwarae am ddim ar gyfer plant a theuluoedd o'r ardaloedd gwledig o amgylch Pumsaint yng Nghoed Dolau Cothi. Cyflwynodd y sesiynau hyn y teuluoedd i fannau cyhoeddus awyr agored lleol, cynnig syniadau chwarae syml ar gyfer teuluoedd a rhoi cyfle i'r plant a'u rhieni gwrdd a chymdeithasu gyda phobl eraill.

'Gawn ni ddod yma bob dydd?'



'Dwi wrth fy modd bod allan, hyd yn oed pan mae'n glawio'

Yn **Ngwynedd**, gweithiodd y gwasanaeth ieuencid gydag Elfennau Gwylt, menter gymdeithasol leol nid er elw, sydd wedi ymrwymo i gael pobl Gogledd Cymru i fynd allan ac i gysylltu gyda natur. Trefnwyd sesiynau mewn amrywiaeth o leoliadau'r tu allan ac anogwyd y plant i gysylltu gyda'i gilydd a'r awyr agored.

Yn **Sir Benfro**, cynigwyd gweithgareddau hwylio i blant wyth oed a throsodd, gan eu galluogi i ennill tystysgrif hwylio a gydnabyddir yn genedlaethol. Bwriad y cyfle hwn oedd datblygu hyder, sgiliau cyfathrebu a hybu rhyngweithio. Rhoddodd gyfle iddynt ddysgu sgiliau newydd a chymryd rhan mewn gweithgaredd na fyddent yn cael cyfle i'w wneud fel arall.

Gwelwyd cynlluniau grantiau bychain mewn nifer o ardaloedd. Ym **Mhowys**, derbyniodd cynllun grantiau bychan y cyngor sir dros 80 o geisiadau a darparwyd cyllid ar gyfer ystod amrywiol o weithgareddau'n cynnwys cynlluniau chwarae, chwarae mewn coedwig, celf a chrefft, chwaraeon, ysgrifennu creadigol, gweithgareddau awyr agored, a gweithgareddau STEM.

Bu modd i fwy o blant yng **Nghonwy, Sir Ddinbych, Rhondda Cynon Taf, Bro Morgannwg a Wrecsam** allu profi sesiynau gwaith chwarae allgymorth mewn lleoliadau cymunedol, fel parciau a mannau agored cyhoeddus, sydd ddim yn cael eu defnyddio ddigon gan blant a theluoedd.

'Rydan ni'n cerdded trwy'r ardal yma bob dydd ar y ffordd i'r ysgol, ond wnaethon ni erioed feddwl chwarae yma. Dydw i ddim yn meddwl ein bod yn gwybod bod hawl ganddon ni. Mae'n braf ei gweld yn cael ei defnyddio fel hyn!'

Yng **Nghasnewydd**, trosglwyddwyd sesiynau chwarae min-nos er mwyn cynnig hyblygrwydd i deuluoedd yn ystod gwyliau'r haf ac i ddarparu cyfleoedd chwarae'r tu allan. Cynhaliwyd y sesiynau ar draws pedair ardal hwb Casnewydd mewn mannau agored, caeau chwarae ysgolion a chanolfannau cymunedol.

Yng **Nghaerdydd**, roedd cynnal gweithgareddau wedi diwedd yr haf yn rhan o'r cynlluniau. Comisiynwyd Re-create, elusen sy'n rhedeg storfa sborion sy'n achub deunyddiau gwastraff a dros ben (sydd fel arfer ar eu ffordd i safleoedd tirlenwi), i ddarparu a stocio siediau chwarae'n llawn deunyddiau chwarae rhannau rhydd ac offer arall. Wedi eu lleoli mewn gofodau cymunedol, clybiau gofal plant ac ysgolion, mae'r siediau'n cynnig agwedd gynaliadwy sy'n cefnogi darpariaeth gymunedol i gynnig deunyddiau rhad ar gyfer chwarae.

Mae Gwasanaethau Chwarae Plant Caerdydd, mewn partneriaeth gyda Re-create, yn anelu i gynyddu'r nifer o



siediau chwarae ymhellach eleni gyda chymorth ariannol pellach. Bydd y cynnydd yma'n cynnwys 12 sied chwarae arall ynghyd â hyfforddiant ychwanegol i ysgolion ac aelodau o'r gymuned, yn ogystal ag artist fydd yn gweithio gyda'r plant a'r bobl ifanc i wneud y siediau chwarae'n fwy deniadol.

Wrth gyhoeddi'r cyllid, dywedodd y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol, Julie Morgan AS:

'Mae pob un ohonom wedi teimlo effaith y flwyddyn ddiwethaf, ac yn enwedig ein plant a'n pobl ifanc sydd wedi colli llawer o gyfleoedd i gymdeithasu, i fod yn fywiog ac i chwarae... Bydd y gweithgareddau a ariennir trwy Haf o Hwyl yn darparu cyfleoedd i gefnogi iechyd a lles cymdeithasol, emosïynol a chorfforol ein pobl ifanc. Yn ogystal, gall cefnogi'r anghenion hyn eu helpu i gynyddu eu hyder, ail-gysylltu gyda dysgu ac addysg, ac ymdrechu i gyflawni eu llawn botensial.'

Meddai Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru:

'Mae plant a phobl ifanc wedi colli allan ar gymaint o gyfleoedd i chwarae a chymdeithasu'n ystod y pandemig. Rydw i mor falch bod y Llywodraeth wedi ymateb mewn modd mor bositif i'r galwadau wnes i, gyda'r Urdd a Chwaraeon Cymru, am Haf o Hwyl.'

Agor strydoedd ar gyfer chwarae, iechyd a lles

Ar un adeg, roedd pawb yn derbyn y byddai plant, unwaith eu bod yn ddigon hen a hyderus i lywio'r byd y tu allan yn annibynnol neu gyda ffrindiau a'u brodyr a'u chwiorydd, yn chwarae'r tu allan a chrwydro'n rhydd yn eu cymdogaeth.



I'r mwyafrif o blant, bu dirywiad dros y deng mlynedd ar hugain diwethaf ym mynediad plant i'r strydoedd a'r ardaloedd awyr agored ger eu cartrefi. Cyfyngir ar symudedd plant gan draffig ac ofn, sy'n golygu eu bod yn treulio mwy o amser dan do neu mewn gweithgareddau wedi eu trefnu. Mae rhieni yn dweud wrthym eu bod yn ofnus ynghylch y cyfuniad o fwy o gerbydau ar y ffordd a chyflymdra'r traffig, sy'n golygu eu bod yn atal eu plant rhag chwarae'r tu allan. Mae'r diffyg cyfle i chwarae'r tu allan a chrwydro'n cael effaith ar iechyd a lles plant – a hynny'n feddyliol ac yn gorfforol – ac ar eu dyfeisgarwch a'u gwytnwch.

Efallai mai mabwysiadu cyfyngiad cyflymder o 20mya ym mhob ardal breswyl ac adeiledig gaiff yr effaith mwyaf cadarnhaol a phellgyrhaeddol, fel yr argymhellir

gan Goleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant (RCPCH) Cymru. Mae cynlluniau Llywodraeth Cymru i ostwng y terfyn cyflymder cenedlaethol diodyn o 30mya i 20mya ar ffordd preswyl, i'w groesawu.

Ond newid amgylcheddol yw hwn ar y cyfan. Bydd yn arafu'r traffig, a thrwy hynny'n lleihau'r risg o anafiadau difrifol ac yn gwella ansawdd yr aer y mae plant yn ei anadlu. Ond, yn ogystal â gwelliannau amgylcheddol, mae angen mynd i'r afael â'r materion agwedol sydd wedi arwain at weld gallu plant i gael mynediad i chwarae yn eu cymdogaethau eu hunain yn lleihau dros amser. Mae ambell ardal wedi mynd i'r afael â hyn trwy adennill strydoedd ar gyfer chwarae trwy brosiectau strydoedd chwarae dan arweiniad trigolion, ble caiff strydoedd eu cau am gyfnodau byr i ganiatáu i blant chwarae.

Mae ymchwil yn awgrymu bod strydoedd chwarae yn:

- gwneud cyfraniad arwyddocaol i lefelau gweithgarwch corfforol plant¹
- caniatáu i fwy o bobl chwarae'r tu allan fwy o'r amser mewn mwy o leoedd, sy'n gallu gwella cydlyniad cymunedol ac atgyfnerthu perthnasau rhwng y cenedlaethau²
- helpu plant i ddysgu am ddiogelwch ffyrdd, a dysgu neu wella sgiliau fel mynd ar feic, sgwtio, sglefrolio a sgipio³
- gostwng lefelau llygredd aer⁴.

Mae Chwarae Cymru'n cefnogi mentrau sy'n adennill strydoedd a chymdogaethau er mwyn i blant allu chwarae. Yn ystod haf 2021, fel rhan o'n cyfraniad i ymgyrch Haf o Chwarae, fe weithiom gyda thri awdurdod lleol yng Nghymru – Bro Morgannwg, Merthyr Tudful a Chasnewydd – i gynnal peilot strydoedd chwarae yn eu hardaloedd.

Mae rhoi caniatâd i blant chwarae'r tu allan yn agos i'w cartref ac i gartrefi eu ffrindiau yn eu helpu i ennill dealltwriaeth o'r byd y maent yn byw ynddo, heb fod yn rhy bell oddi wrth oedolion. Mae hwn yn gam pwysig i ennill ymddibyniaeth a mwy o annibyniaeth ar gyfer mynd i'r parc, y siop leol neu gerdded i'r ysgol a manau lleol eraill, ar eu pen eu hunain.

Mae mynediad plant i le'r tu allan ar gyfer chwarae, ymarfer corff a mwynhau'n amrywio'n fawr ar draws Cymru a chafodd hyn ei ddwysáu'n ystod y pandemig. Mae'r pandemig wedi 'atgyfnerthu'r angen am strydoedd sydd wedi'u dylunio'n dda o safbwynt pobl', fel y nodir yn y ddogfen polisi cynllunio *Adeiladu Lleoedd Gwell. Y System Gynllunio yn Sicrhau Dyfodol Cydnerth a Mwy Disglair. Creu Lleoedd a'r adferiad Covid-19*. Mae dogfennau cynllunio eraill fel *Siarter Creu Lleoedd Cymru a Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach* a gyhoeddwyd gan lechyd Cyhoeddus Cymru, yn trafod sut all trefnu strydoedd chwarae ddod â phobl at ei gilydd ac adfywio manau cyhoeddus sy'n bodoli eisoes.

Yn ystod y cyfnodau clo, arweiniodd llai o geir ar y ffyrdd at newid yn swyddogaeth strydoedd o un o 'symud' i un o 'le'. Fe welom blant yn defnyddio strydoedd a manau cyhoeddus eraill, fel parciau bychan lleol, ar gyfer chwarae, ymarfer corff a rhyngweithio gyda phobl eraill. Wrth inni ddod allan o rai o'r cyfyngiadau llymach, mae prosiectau strydoedd chwarae'n addas iawn i gefnogi chwarae yn y gymuned.

¹ Prifysgol Bryste, Y Ganolfan Gwyddorau Ymarfer Corff, Maetheg ac lechyd (2017) *Why temporary street closures for play make sense for public health*. Llundain: Play England.

² Tawil, B. (2018) Play sufficiency as an organising principle of community development, *Radical Community Work Journal*, 3/2.

³ Playing Out (2017) *Survey of 'playing out' streets: Summary and Report*. Bryste: Playing Out.

⁴ Playing Out (2017) *Air Pollution and Street Play*.

'Mae dau reswm pam oeddem am ddod a stryd chwarae i'n cymdogaeth. Y cyntaf yw pa mor beryglus yw'r ffordd y tu allan i'n tŷ ni, fel rhiant mae'n hawdd dioddef lefel isel o bryder y rhan fwyaf o'r amser ynghylch sut yr ydym yn risgïo ein bywydau pan fyddwn yn camu allan o'r tŷ, ar y ffordd i'r parc neu'r ysgol feithrin – i ddweud y gwir, jest yn ein bywyd bob dydd. Mae cael ennyd i anadlu'n ddibryder a gwybod bod ein plant lleol yn ddiogel i fod allan ble maen nhw'n byw yn gam ymlaen tuag at y dyfodol yr hoffem ei weld. Mae hwnnw'n ddyfodol gyda llai o geir a mwy o le ar gyfer pobl.

Y peth arall yw creu cymuned, cael ymdeimlad o berthyn i ble rydym yn byw a'r bobl yr ydym yn byw wrth eu hymyl. Rydym yn dod at ein gilydd er y gwahaniaethau yn ein bywydau, yr hyn sydd gennym yn gyffredin yw'r strydoedd o'n hamgylch. Dewch inni adeiladu ar hynny am ddyfodol mwy lleol a chysylltiedig.

Yn ein digwyddiad stryd chwarae fe chwaraeodd ein plentyn ni gyda llawer o blant lleol eraill na fyddai wedi cael cyfle i gwrdd â nhw fel arall – roedd e mor hapus i fod yn rhydd i redeg a mynd ar ei feic. Fe glywais i wedyn bod un o'r plant wedi rhoi tro ar sgipio am y tro cyntaf. Fe wnaethom hefyd lwyddo i ddenu natur chwareus o gwprwl o blant lleol yn eu harddegau, wnaeth fwynhau'r swigod anferth. Roedd yn gyfnod wnaeth yn wir gwmpasu'r cenedlaethau i gyd – roedden ein hoedrannau o dan 1 flwydd i dros 70. Fe wnaethon ni wir ddod â phobl at ei gilydd – roedd yn wych!

Sally Hughes,
Mam ac un o drigolion Bro Morgannwg

'Mae rhaid inni ddysgu oddi wrth y gorffennol a sicrhau bod llesiant pobl wrth galon byd wedi Covid. Dyma gyfle unwaith-mewn-cenhedlaeth inni ailosod y cloc a meddwl eto am y manau ble rydym am fyw, gweithio a chwarae ynddynt.'

Julie James, AS,
Y Gweinidog Tai a Llywodraeth Leol

Mwy o wybodaeth

Siarter Creu Lleoedd Cymru:

<http://cy.dcfw.org/siarter-creu-lleoedd-cymru/>

Adeiladu Lleoedd Gwell. Y System Gynllunio yn Sicrhau Dyfodol Cydnerth a Mwy Disglair. Creu Lleoedd a'r adferiad Covid-19:

www.llyw.cymru

Cynllunio a Galluogi Amgylcheddau Iach:

www.icc.gig.cymru/newyddion1

Adnoddau chwarae stryd Chwarae Cymru:

www.chwaraecymru.org.uk/cym/cyhoeddiadau/adnoddauchwaraestryd

Chwarae mewn modd anturus: **er lles** ac fel gwrthbwys i orbryder

Mae chwarae'n ganolog i les emosiynol plant. Mae ansicrwydd a her yn nodweddiad allweddol chwarae, fel y nodir yn Sylw Cyffredinol Rhif 17 y Cenhedloedd Unedig ar yr hawl i chwarae. Mae creu ac wynebu cyfleoedd chwarae ansicr neu lawn risg yn datblygu gwytnwch plant a'u gallu i ymglyfaddasu – a gall gyfrannu at eu hyder a'u hunan-barch.

Mae Helen Dodd yn Athro Seicoleg Plant ym Mhrifysgol Caerwysg. Mae ei gwaith ymchwil yn canolbwyntio ar ddatblygiad anhwylderau gorbryder mewn plant, gyda ffofws ar ddeall ffactorau allai helpu i atal gorbryder, a phroblemau iechyd meddwl ehangach, mewn plant dan oed ysgol ac oedran ysgol gynradd. Mae wedi derbyn Cymrodoriaeth Arweinyddion y Dyfodol gan Ymchwil ac Arloesi yn y DU (UKRI) sy'n ariannu rhaglen ymchwil saith mlynedd o hyd sy'n canolbwyntio ar chwarae anturus plant fel mecaniaeth i leihau'r risg o orbryder.

Fel rhan o'i hymchwil, cynhaliodd Helen 'The British Children's Play Survey', dderbyniodd dros 1900 o ymatebion oddi wrth rieni plant 5 i 11 oed – sy'n golygu mai dyma'r astudiaeth fwyaf o'i bath. Mae'r canfyddiadau'n awgrymu, er bod plant yn treulio amser rhesymol y tu allan, efallai eu bod yn methu llawer o'r rhyddid, yn enwedig archwilio a chwarae mewn modd anturus, gafodd ei fwynhau gan genedlaethau blaenorol.

Canfu'r astudiaeth wahaniaeth sylweddol rhwng yr oed y rhoddir caniatâd i blant fynd allan ar eu pen eu hunain o'i gymharu â'r genhedlaeth flaenorol, gan fod plant bellach bron i ddwy flynedd yn hŷn na'u rhieni pan ganiatawyd symudedd annibynnol iddynt.



Pan oedd gan rieni a gofalgwyr agweddau mwy cadarnhaol tuag at blant yn cymryd risg wrth chwarae, treuliodd y plant fwy o amser yn chwarae ac roeddent yn gallu bod allan o'r tŷ'n annibynnol ar oedran iau.

'Mae'r pryderon sy'n codi o'r adroddiad hwn yn ddeublyg. Yn gyntaf, rydym yn gweld plant sy'n agosáu at ddiwedd eu blynyddoedd yn yr ysgol gynradd heb gael digon o gyfleoedd i ddatblygu eu dawn i asesu a rheoli risg yn annibynnol. Yn ail, os yw plant yn cael llai o amser i chwarae'r tu allan mewn modd anturus, efallai y caiff hyn effaith ar eu hiechyd meddwl a'u lles yn gyffredinol.'

Yr Athro Helen Dodd

Yma, rydym yn rhannu erthygl blog ble mae Helen yn trafod y berthynas rhwng cymryd risg wrth chwarae a'r buddiannau i iechyd meddwl plant. Mae'n cynnig theori wreiddiol am sut y gellid lleihau'r risg y bydd plant yn dioddef gorbryder trwy ddarparu digon o gyfleoedd iddynt chwarae mewn modd anturus.



Pan fydd plant yn chwarae mewn modd anturus, dringo coed, seiclo i lawr rhiw yn gyflym, neidio oddi ar greigiau, byddant yn profi teimladau o ofn a chyffro, gwefr ac adrenalin. Yn ein papur cysyniadol, a gyhoeddwyd yn ddiweddar, mae'r Dr Kathryn Lester a minnau'n dadlau efallai bod y profiadau hyn, yn ogystal â'r teimladau o ofn ddaw gyda nhw, yn darparu cyfleoedd dysgu allweddol sy'n helpu i atal datblygiad gorbryder problemus mewn plant. Dros y degawdau diwethaf, cynhaliwyd llawer o ymchwil ar anhwylderau gorbryder ymhlith plant, er mwyn ennill gwell dealltwriaeth o bwy sydd mewn perygl, pam eu bod mewn perygl a'r hyn y gallwn ei wneud am y mater.

Er bod llawer o waith i'w wneud o hyd, mae gennym syniad rhesymol bellach ynghylch y math o feddyliau, teimladau ac ymddygiadau sy'n effeithio ar debygolrwydd plant o brofi gorbryder (er enghraifft methu goddef ansicrwydd, osgoi, sensitifedd i orbryder, ymdopi camaddasol). Rydym yn ddigon hyderus ynghylch y mecaniaethau hyn fel bod ymchwilwyr wedi dechrau datblygu a gwerthuso rhaglenni sy'n eu targedu er mwyn ceisio atal gorbryder ymhlith plant. Mae nifer o'r rhaglenni hyn yn mabwysiadu agwedd wybyddol ymddygiadol, er enghraifft gweler y rhaglen 'Cool Little Kids'.

Yn ein papur cysyniadol, rydym yn tynnu ar ein gwybodaeth o ffactorau gwybyddol ac ymddygiadol sy'n gysylltiedig â gorbryder plant i gynnig y gellid targedu nifer o'r ffactorau hyn gyda'r hyn yr ydym yn ei alw'n chwarae anturus. Yn y papur, rydym yn datgan bod chwarae anturus yn 'chwarae gaiff ei arwain gan y plentyn ble mae plant yn profi teimladau goddrychol o gyffro, gwefr ac ofn; yn aml bydd hyn yn digwydd yng nghyd-destun cymryd risg sy'n briodol i oedran'.

Mae ymchwilwyr eraill, fel Yr Athro Ellen Sandseter, yn cyfeirio at y math hwn o chwarae fel chwarae'n llawn risg. Yn ein barn ni, mae'r rhain yn wahanol enwau am yr un math o chwarae, ac yn syml iawn fe wnaethom ddewis chwarae anturus oherwydd inni sylwi bod rhai rhieni, yn y DU o leiaf, yn camddehongli ystyr chwarae'n llawn risg.

Prif ddadl ein papur cysyniadol yw bod chwarae anturus yn rhoi cyfle i wynebu ansicrwydd, ofn, cynnwrf ac ymdopi a, thrwy hynny, gyfle i blant ddysgu am bob un o'r rhain. Er mwyn i blant ddysgu i oddef ansicrwydd, maent angen cyfle i deimlo'n ansicr. Yn yr un modd, er mwyn dysgu am gynhyrriad ffisiolegol (calon yn carlamu, dwylo chwyslyd a'ch tu mewn yn corddi) maent angen cyfle i brofi'r teimladau hyn. Mae chwarae anturus yn cynnig ffordd anfygythiol i blant arbrofi gyda'r teimladau hyn trwy archwilio risgiau priodol i oed yn eu chwarae. Gallai'r profiadau hyn, yn eu tro, ganiatáu i blant ddysgu am ansicrwydd, ofn, barnu risg ac ymdopi; dysg allai, yn y dyfodol, helpu i'w gwarchod rhag cael eu llethu gan orbryder pan fyddant yn wynebu sefyllfa ansicr neu sy'n codi ofn arnynt.

Yn anffodus, nid yw llawer o blant heddiw'n cael yr un cyfleoedd i chwarae mewn modd anturus fel y gwnaeth plant yn y gorffennol. Dros y degawdau diwethaf, bu gostyngiad sylweddol yn yr amser y bydd plant yn y Gorllewin yn ei dreulio'n chwarae'r tu allan. Mae nifer o resymau am y gostyngiad hwn, ond un rheswm pwysig yw'r pwyslais cynyddol ar gadw plant yn ddiogel rhag niwed corfforol. Wrth gwrs, mae pob un ohonom am gadw'n plant yn ddiogel ond mae pryder bellach efallai ein bod yn cadw plant yn rhy ddiogel. Trwy or-amddiffyn plant rhag niwed corfforol, mae'n bosibl ein bod yn cynyddu eu risg o ddioddef problemau emosiynol trwy warafun cyfleoedd iddynt ddysgu trwy chwarae anturus.

Bydd ein rhaglen ymchwil dros y blynyddoedd nesaf yn ehangu ar y papur cysyniadol hwn ac yn archwilio os gallwn leihau'r tebygolrwydd o weld plant yn profi gorbryder problemus trwy gynyddu eu cyfleoedd i fwynhau chwarae anturus, a hynny yn yr ysgol a'r tu allan.

Cyhoeddwyd yr erthygl blog hon gyntaf gan *Outdoor Play Canada*. Diolch am adael i ni rannu'r erthygl.

Mwy o wybodaeth

Dodd, H.F., Lester, K.J. Adventurous Play as a Mechanism for Reducing Risk for Childhood Anxiety: A Conceptual Model. *Clinical Child and Family Psychology Review* 24, 164–181 (2021).

Dodd, H.F., FitzGibbon, L., Watson, B.E. and Nesbit, R.J. Children's Play and Independent Mobility in 2020: Results from the British Children's Play Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, 18, 4334.

Gwarchod amser chwarae mewn ysgolion ar gyfer lles

Mae adolygiad diweddar o dystiolaeth¹ empirig ryngwladol yn awgrymu bod mentrau amser chwarae mewn ysgolion sydd wedi eu hanelu at gyfoethogi cyfleoedd chwarae yn gysylltiedig â llu o welliannau mewn sgiliau academaidd, agweddau, talu sylw ac ymddygiad, yn ogystal â gyda gwell sgiliau cymdeithasol, gwell perthnasau cymdeithasol rhwng gwahanol grwpiau o blant, a gwell mwynhad o ac ymgynffwrdd â bywyd ysgol.



Mae polisi ac arweiniad addysg Cymru'n cydnabod bod cysylltiad agos rhwng addysg a lles meddyliol a'i fod yn elfen allweddol o waith ysgolion a lleoliadau addysgol. Cydnabyddir bod hybu iechyd a lles dysgwyr yn gallu cael effaith cadarnhaol ar gydweithredu, dysg ac ymgysylltiad. Yn ogystal, caiff lles ei adlewyrchu'n gryf yn y meysydd arolygon rheoleiddiol y bydd Estyn yn eu gwerthuso mewn ysgolion a lleoliadau.

Mae adroddiad Estyn, *Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*, yn gwerthuso pa mor dda y mae ysgolion cynradd ac uwchradd Cymru'n cefnogi iechyd a lles eu disgyblion. Mae'r adroddiad yn nodi bod ysgolion sydd ag agwedd ysgol gyfan, gynhwysol tuag at gefnogi iechyd a lles disgyblion yn anelu i sicrhau bod profiad ysgol bob dydd disgyblion yn gyson â'r negeseuon a gyflwynir am iechyd a lles mewn gwersi, polisiâu a gwasanaethau ysgol. Os oes anghysondeb rhwng y negeseuon a gyflwynir a phrofiad personol y

disgyblion, yna bydd ysgolion yn llai llwyddiannus wrth gefnogi iechyd a lles disgyblion.

Mae'r adroddiad yn cynnwys nifer o gyfeiriadau at amserau chwarae ac egwyl mewn ysgolion. Mae'n pwysleisio bod ysgolion sy'n defnyddio agwedd ysgol gyfan tuag at gefnogi iechyd a lles yn darparu amgylchedd, cyfleusterau a lle i chwarae, cymdeithasu ac ymlacio yn ystod amser egwyl. Mae'n nodi hefyd bod:

- mynediad i ofod chwarae awyr agored mewn nifer o ysgolion yn cael ei effeithio'n aml yn ystod tywydd garw
- mae gan rai ysgolion ddiffyg lle'r tu allan ac mae rhaid iddynt gyfyngu mynediad i ddim ond ambell grŵp o ddisgyblion.

Mae'n creu pryderon pan na all ysgol, neu pan na fydd ysgol yn darparu'r rhain, mae'r disgyblion yn llai corfforol egniol ac y gallant ei chael yn anodd ymlacio'n ystod amser chwarae, sy'n effeithio ar eu

¹ Russell, W. (gol), Ardelean, A. a Smith, K. (2021) *Playtimes in primary schools: a review of the literature*. OPAL CIC.

lles. Mae pryderon ynghylch egwylion annigonol i chwarae'n cael eu rhannu gan rieni, ymarferwyr a llunwyr penderfyniadau hefyd.

Mae patrwm gweithio dyddiol gweithwyr sy'n oedolion yn cynnwys egwylion er mwyn hybu cymdeithasu, effrogarwch, cael hoe a gweithgarwch corfforol. Mae plant angen egwyl am yr un rhesymau. Fodd bynnag, er gwaethaf ymdrechion lleol i wella amser chwarae, mae'r arfer o dynnu amser chwarae'n ôl fel cosb am ymddygiad gwael, cynnydd araf neu anghofio offer (fel dillad ymarfer corff) yn dal i fod yn gyffredin mewn nifer o ysgolion.

Pan gaiff amser chwarae, neu ran ohono, ei dynnu'n ôl, caiff plant eu bychanu'n gyhoeddus ac i lawer, bydd y profiad hwnnw'n creu sefyllfa negyddol. Gall eithrio plant o amser chwarae olygu eu bod mewn perygl o gael eu galw'n enwau, cael eu hynysu neu eu bwlio. Bydd dileu eithrio o amser chwarae o strategaethau rheoli ymddygiad yn annog cydweithrediad a chydweithredu, sy'n helpu plant i fod yn iach a hapus.

Mae *Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol* Llywodraeth Cymru'n gwneud hyn yn gwbl glir. Yn adran y fframwaith sy'n trafod pwysigrwydd chwarae, mae'n datgan yn benodol na ddylid tynnu amser chwarae'n ôl oddi wrth blant yn yr ysgol fel math o gosb.

'Gall gwrthod cael amser egwyl fel cosb am ymddygiad drwg a chynnwys hynny mewn polisiâu rheoli ymddygiad beri stigma a bod yn gyfystyr â bwlio. Hefyd, mae'n mynd yn groes i hawl plant i chwarae.'

Llywodraeth Cymru, Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol

Mae pryderon ynghylch llai o gyfleoedd i chwarae, yn enwedig ar gyfer grwpiau agored i niwed fel plant anabl a phlant sy'n byw mewn tloidi, wedi eu hamlygu gan Adran Seicoleg Addysgol a Phlant, Cymdeithas Seicolegol Prydain (BPS) yn eu papur sefyllfa *Right to Play*.

Mae'r BPS yn dadlau bod amser chwarae yn yr ysgol yn cynnig buddiannau sylweddol i les plant a'i fod yn hanfodol ar gyfer eu datblygiad cymdeithasol. Mae'n pryderu, er gwaetha'r doreth o dystiolaeth seiliedig ar seicoleg sy'n arddangos gwerth chwarae ar gyfer plant ysgol, mae amser a neilltuir ar gyfer chwarae'n ystod y diwrnod ysgol wedi ei erydu yn y blynyddoedd diwethaf.

Mae blaenoriaethu chwarae nid yn unig yn alinio gyda'r dystiolaeth seicolegol, mae hefyd yn cael ei gefnogi gan y mwyafrif llethol o rieni. Datgelodd arolwg a gomisiynwyd gan y BPS, bod 96% o rieni'n dweud bod amser chwarae yn y diwrnod ysgol yn bwysig iawn, a dywedodd 79% bod chwarae'n

bwysicach na neu cyn bwysiced â dal i fyny'n academiaidd ar gyfer eu plant ar ôl y pandemig.

Mae'r awydd i wrthdroi'r effaith negyddol ar les a datblygiad plant a achoswyd gan lai o amser i chwarae a chanlyniadau'r arolwg, wedi ysgogi'r BPS i lansio eu hymgyrch *Time to Play*, sy'n galw am 10 munud ychwanegol o chwarae yn yr ysgol bob dydd.

Meddai'r Dr Dan O'Hare, Cyd-gadeirydd Adran Seicoleg Addysgol a Phlant y BPS:

'Mae'n amlwg o ganfyddiadau'r arolwg bod chwarae'n cael ei werthfawrogi'n fawr gan rieni. Nawr, rydym angen i'r llywodraeth gymryd camau beiddgar a blaenoriaethu amser chwarae yn yr ysgol er datblygiad ein plant.'

'Nid "cais" am fwy o amser chwarae ydi hyn, mae'n ymwneud ag adennill yr hyn a gollwyd. Mae angen sicrhau cefnogaeth, cyllid ac adnoddau digonol ar gyfer athrawon sydd eisoes dan bwysau cynyddol i drosglwyddo'r cwricwlwm.'

Mae'r ymgyrch yn annog y llywodraeth i adfer 10 munud y dydd ar gyfer amser chwarae yn yr ysgol, gan wrthdroi'r blynyddoedd o ddirywiad trwy adfer 50 munud dros wythnos gyfan.

Mae'r BPS yn galw am ffocws ar chwarae anffurfiol wedi ei arwain gan y plentyn mewn ysgolion, gan bwysleisio ei fuddiannau yn cynnwys cynorthwyo gyda datblygiad cymdeithasol, datrys problemau a datblygiad corfforol fel blaenoriaethau hanfodol ynghyd â dal i fyny'n academiaidd.

Ychwanegodd Dan:

'Rydym yn gwybod bod amser chwarae plant wedi ei erydu cyn y pandemig a heddiw, yn erbyn cefndir "dal i fyny'n academiaidd" wedi'r cyfnodau clo, cau ysgolion a phwysau ar blant ac ysgolion, mae'r mater hwn hyd yn oed yn fwy brys.'

'Mae'n debyg y caiff llai o gyfleoedd i chwarae effaith negyddol ar les a datblygiad plant, ac mae'n allweddol inni beidio anghofio bod plant hefyd wedi colli allan ar chwarae gyda'u ffrindiau, gweithgarwch corfforol a hwyl.'

'Mae'n bwysig deall y rôl sydd gan chwarae yn natblygiad plant er mwyn deall yn iawn pam ein bod yn ymgyrchu i gael mwy o chwarae yn y diwrnod ysgol. Mae chwarae'n sylfaenol i iechyd a lles plant. Gall ddatblygu sgiliau plant i ymdopi gyda her, wynebu ansicrwydd a sut i fod yn hyblyg ac i ymaddasu i wahanol amgylchiadau.'



Ymchwil lles gyda phlant yng Nghymru



Dangoswyd bod gallu mynd allan i chwarae'n cynnig budd i iechyd, yn cynnwys gwella hwyl a hunan-barch person. Edrychodd astudiaeth *Outdoor Access, Mental Health and Wellbeing* ar brofiadau plant 8 i 11 oed yn ystod cyfnod clo cenedlaethol cyntaf COVID-19 y DU (Ebrill i Mehefin 2020) a'r effaith gafodd hyn ar eu hiechyd a'u lles meddyliol.

Achosodd cael eu cyfyngu i'w cartrefi, cau ysgolion a chael fawr ddim cyswllt gyda ffrindiau agos a'u teulu ymyrraeth ac ansicrwydd – gan beri teimladau o ofid a phryder mewn rhai plant.

Cynhaliwyd yr ymchwil gan Mustafa Rasheed, Yr Athro Sinead Brophy a'r Dr Michaela James, ymchwilwyr i iechyd plant ym Mhrifysgol Abertawe. Mustafa sy'n dweud mwy wrthym am yr ymchwil a'r hyn a ddysgwyd.

Mae canfyddiadau ein hastudiaeth yn dangos bod plant sydd â mwy o anawsterau emosiynol ac ymddygiadol yn llai tebygol o deimlo'n ddiogel yn eu hardal leol a'u bod yn treulio llai o amser yn chwarae a bod yn fywiog. Casglwyd data'r arolwg trwy brosiect HAPPEN (Health and Attainment of Pupils in a Primary Education Network).

HAPPEN a *Me and My Feelings*

Mae HAPPEN yn rhwydwaith o ysgolion cynradd yng Nghymru a ddatblygwyd gan Brifysgol Abertawe i hwyluso cydweithrediad rhwng adrannau iechyd ac addysg. Y nod yw gwella deilliannau lles ac addysgol pobl ifanc yng Nghymru.

Trwy HAPPEN, ymatebodd 1104 o blant sy'n rhan o'r astudiaeth hon i arolwg oedd yn cynnwys holiadur *Me and My Feelings*. Mae hwn yn fesur yn yr ysgol o 16-eitem ar iechyd meddwl plant sy'n asesu symptomau anawsterau emosiynol ac ymddygiadol mewn plant. Roedd arolwg HAPPEN yn cynnwys hefyd gwestiynau pellach am brofiadau cyffredinol yr ymatebwyr a'u canfyddiad o'u hiechyd eu hunain.

Yr ardal leol

Dangosodd ein canfyddiadau bod plant sy'n byw mewn ardaloedd gyda gerddi preifat mwy o faint yn cyflwyno graddfa uwch o anawsterau emosiynol ac ymddygiadol. At hynny, dangosodd y rheini sy'n byw yn nes at barciau lleol ac ardaloedd chwarae'r tu allan fwy o symptomau o anhawster emosiynol ac ymddygiadol yn ystod y cyfnod clo hefyd. Efallai bod plant yn yr ardaloedd hyn wedi chwarae yn y parciau cyfagos hyn yn y gorffennol ond eu bod yn teimlo nad oedd modd iddynt chwarae yno gan fod y manau hyn ddim ar agor ar adeg yr arolwg hwn. Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu bod defnyddio manau dynodedig ar gyfer chwarae ystyrion yn bwysicach i blant na threulio amser mewn gardd breifat. Yn ogystal, efallai bod peidio cael mynediad i ystod

eang o fannau chwarae awyr agored wedi annog amnewid gweithgarwch corfforol gyda ffrindiau am amser ar sgrîn adref oherwydd eu bod yn teimlo diffyg cysylltiad.

Bydd plant yn aml yn gofyn am well mynediad i gyfleusterau chwarae yn eu hardaloedd lleol. Mae canfyddiadau HAPPEN yn tanlinellu hyn. Bydd plant yn aml yn awgrymu bod diffyg parciau ac ardaloedd chwarae awyr agored yn eu hardal leol, hyd yn oed y tu allan i gyfyngiadau'r pandemig:

'Hoffwn i fynd allan i chwarae mewn parc ond alla' i ddim oherwydd fy mod yn byw yn eitha' pell oddi wrthynt.'

'Mae'r parc yn rhy fach.'

'Dwi am chwarae pêl-fasged ond 'does dim cwrt pêl-fasged.'

Cyfeiriodd llawer o'r rheini sydd â pharc gerllaw eu bod yn ddiffygiol neu heb eu cynnal yn gywir:

'Mae'r ffrâm ddringo yn y parc wedi rhydu.'

Gall cael parc lleol deniadol, wedi ei gynnal yn dda fod y ffordd fwyaf cyfleus i blant fwynhau chwarae'r tu allan a chymdeithasu gyda chyfoedion y tu allan i oriau ysgol. Dylai hyn wedi bod yn flaenoriaeth yn ystod y cyfnodau clo, i warchod chwarae a mynediad i gyfleusterau chwarae.

Y cartref a'r amgylchedd lleol

Dangosodd plant oedd heb ddigon o le i ymlacio a chwarae adref debygolrwydd mwy o anawsterau emosiynol ac ymddygiadol yn gyson yn ystod y cyfnodau clo. Gan ehangu ar yr uchod, mae hyn yn amlygu pwysigrwydd cael mynediad i a gwarchod mannau y mae plant yn mwynhau treulio amser ynddynt. Yn gynnar yn y pandemig, cafodd



mannau chwarae lleol eu cloi gan eu gwneud yn amhosibl mynd iddynt. Gallai hyn fod wedi cyfrannu at deimladau cynyddol o dristwch a phryder.

Yn ogystal, cyfeiriodd rhai plant at deimladau am ddiogelwch yn eu hamgylchedd lleol. Adroddodd nifer o blant eu bod yn teimlo'n anniogel yn chwarae yn eu hardaloedd lleol oherwydd nifer o ffactorau. Nododd ambell blentyn bod eu hardaloedd lleol yn anaddas ar gyfer chwarae hyd yn oed cyn y cyfnodau clo:

'Gormod o gangiau a gangsters.'

'Lot o droseddau ger fy ardal.'

Yn ogystal, adroddodd rhai o'r plant nad oedd modd iddynt chwarae'r tu allan oherwydd bod eu hardal yn anniogel ac yn fudr.

'Mae angen inni gasglu mwy o sbwriel achos mae gormod o sbwriel.'

'Gwneud i bobl godi baw cŵn oherwydd mae o ym mhobman, fe allen ni osod mwy o finiau ac arwyddion i'w atal.'

Roedd y pryderon diogelwch mwyaf cyffredin yr adroddwyd amdanynt gan y plant yn ymwneud â defnyddwyr ffyrdd yn gwneud i'w hardal leol deimlo'n anniogel ar gyfer chwarae.

'Mae'r ceir yn gyrru'n gyflym iawn.'

'Dwi'n teimlo'n rhy ofnus i groesi'r ffordd oherwydd y ceir.'

'Alla' i ddim mynd ar fy meic oherwydd y ceir.'

Mae'r ceisiadau a'r adroddiadau hyn gan y plant ar sut i wneud i'w hardal deimlo'n lanach ac yn fwy diogel yn rhesymol a byddent hefyd o fudd i'r gymuned ehangach.

Hunanasesu sgôr iechyd

Roedd plant oedd yn sgorio eu hiechyd yn isel yn treulio llai o amser yn bod yn gorfforol egniol ac yn teimlo'n flinedig yn fwy aml. Roedd tebygrwydd trawiadol rhwng iechyd canfyddedig y plant a'u sgôr anhawster emosiynol ac ymddygiadol. Mae hyn yn cefnogi'r syniad y gall plant adrodd yn gywir ac yn ddibynadwy ar eu hiechyd eu hunain ond hefyd bwysigrwydd gwarchod amser chwarae a gweithgarwch.

Mae bywyd i blant yn ystod cyfnodau o gyfyngiadau oherwydd pandemig yn dod â heriau unigryw, ac mae gwersi pwysig i'w dysgu ar gyfer y dyfodol. Mae ein hymchwil yn dangos bod cael amgylchedd diogel a deniadol i chwarae ynddo'n allweddol ar gyfer cynnal iechyd a lles meddyliol positif ymhlith plant.

Edrych ymlaen

Dangosodd ein hymchwil, a gynhaliwyd yn ystod cyfnod clo cyntaf COVID-19, bod plant sy'n methu cael mynediad i chwarae awyr agored arwyddocaol yn fwy tebygol o ddiodeff problemau iechyd a lles meddyliol. Mae'n hanfodol inni nodi eu pryderon a gwneud newidiadau y gellir gweithredu arnynt ble fo'n bosibl i wella eu hamgylcheddau a hwyluso chwarae. Yn ystod cyfnod o bryder ac ansicrwydd mawr, mae chwarae'n allanfa bwysig ar gyfer teimladau plant a gall eu helpu i lywio eu ffordd trwy'r byd.

Gaeaf Llawn Lles

ar gyfer plant yng Nghymru Diweddariad gan Lywodraeth Cymru

Er mwyn cefnogi lles ein plant a'n teuluoedd, mae Llywodraeth Cymru wedi darparu £36.6m o gyllid fel rhan o'i ymrwymiad i gefnogi pobl Cymru i ddod dros y pandemig.

Mae'r cymorth lles wedi ei rannu rhwng:

- £20m o gyllid reffeniw Gaeaf Llawn Lles ar gyfer plant a phobl ifanc 0 i 25 oed, o 1 Hydref 2021 tan 31 Mawrth 2022
- £11.6m o gyllid cyfalaf i gynyddu capasiti mewn lleoliadau gofal plant, chwarae a Dechrau'n Deg
- £5m o gyllid cyfalaf i helpu awdurdodau lleol i ymateb i'r blaenoriaethau yn eu cynlluniau gweithredu digonolrwydd chwarae (a ddyrennir trwy'r awdurdodau lleol).

Mae COVID-19, a'r cyfyngiadau cysylltiedig a gyflwynwyd i gyfyngu ar ledaeniad y feirws, wedi effeithio'n fawr ar hapusrwydd a lles plant a phobl ifanc. Mae wedi bod yn niweidiol i gymdeithasu, iechyd meddwl ac emosiynol, a lefelau gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc. Bydd cefnogi adferiad plant a phobl ifanc yn galw am amrywiaeth o ymyriadau.

Fe gyrhaeddodd y prosiect Haf o Hwyl dros 67,500 o blant a phobl ifanc ledled Cymru a llwyddodd darparwyr i elwa o fuddsoddiad ariannol angenrheidiol yn dilyn cyfyngu ar eu gweithrediadau o ganlyniad i'r pandemig.

Gan adeiladu ar lwyddiant prosiect £5m Haf o Hwyl a chefnogi'r ymrwymadau a amlinellir yn Adnewyddu a Diwygio, bydd prosiect £20m Gaeaf Llawn Lles yn darparu mwy o gyfleoedd i blant a phobl ifanc ddatblygu eu lles cymdeithasol, emosiynol a chorfforol. Mae Llywodraeth Cymru'n galw ar i awdurdodau lleol, lleoliadau addysgol a sefydliadau cenedlaethol Cymru i gefnogi lles plant a phobl ifanc dros fisoedd y gaeaf trwy:

- Ddarparu lle ac amser i chwarae, gan gefnogi eu hwyl a'r cyfle i fynegi eu hunain trwy chwarae
- Cynnig mentrau cymunedol rhyngweithiol, creadigol, seiliedig ar chwarae ar gyfer pob oedran
- Darparu cyfleoedd i ddatblygu a chynyddu sgiliau cymdeithasol trwy gyfleoedd i ymgysylltu â ffriidiau a chyfoedion



- Creu lle a chyfleoedd ar gyfer chwarae'n rhydd a gweithgarwch corfforol.

Am y wybodaeth ddiweddaraf a digwyddiadau Gaeaf Llawn Lles dilynwch [@LIC_Cymunedau](#) ar Twitter.

Wrth gyhoeddi'r cyllid, dywedodd Y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol, Julie Morgan AS:

'Rydw i am adeiladu ar lwyddiant yr Haf o Hwyl, a pharhau i ddarparu cefnogaeth i'n pobl ifanc, eu teuluoedd a hefyd i'r economi lleol o'u hamgylch sy'n trosglwyddo'r mathau hyn o weithgareddau a gwasanaethau. Mae chwarae wedi tyfu'n bwysicach fyth fel cyfrwng i helpu ein pobl ifanc i ail-ymgysylltu gan ei fod yn darparu lluo o gyfleoedd i ddatblygu amrediad o wahanol sgiliau a hynny i bob oed.'

Mae cyllid Gaeaf Llawn Lles yn ychwanegol i'r £5.1m a ddyfarnwyd i'r sector gofal plant a gwaith chwarae ym mis Medi 2021.

www.llyw.cymru

Weler tudalennau 7 i 8 am enghreifftiau o weithgareddau a ddarparwyd gan ddefnyddio cyllid Haf o Hwyl Llywodraeth Cymru.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Plant yn dweud eu dweud ar yr Adolygiad Gweinidogol o Chwarae

Er mwyn cynnwys plant yn yr Adolygiad Gweinidogol o Chwarae, gofynnodd Llywodraeth Cymru i Blant yng Nghymru ymgynghori gyda phlant a phlant yn eu harddegau, trwy eu menter Cymru Ifanc, er mwyn gofyn am eu sylwadau ar yr adolygiad a'r argymhellion cysylltiedig.

Cynhaliodd Cymru Ifanc, mewn partneriaeth â darparwyr eraill, gyfres o ymgynghoriadau ar-lein ac wyneb-yn-wyneb, gan ymgysylltu gyda 201 o blant a phlant yn eu harddegau ar draws Cymru gan drosglwyddo 21 o sesiynau i blant 2 i 18 oed.



Tegan Waites ac Anna Westall o Blant yng Nghymru sy'n trafod rhai o'r sylwadau a gyflwynodd y plant trwy'r ymgysylltiad yma.

Cafodd y plant gyfle i archwilio, trafod, ystyried a gwneud argymhellion o'u safbwynt hwy ar:

- Gofrestru, rheoleiddio ac eithrio lleoliadau
- Y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae a chyllido
- Y gweithlu a chymwysterau
- Gweithio ar draws feysydd polisi
- Cyfiawnder gofodol a chyfranogiad cymdeithasol
- Effaith COVID-19 ar chwarae.

Datblygwyd cwestiynau'r ymgynghoriad a'u seilio ar y themâu uchod a'u strwythuro i fod yn briodol i oedran ac i ystyried amser, lle a chaniatâd i chwarae.

Dynododd gweithgareddau ymgynghorol gyda'r plant ieuengaf pa mor bwysig yw chwarae gaiff ei arwain gan y plant ar gyfer eu mwynhad uniongyrchol ac roedd y math hwn o chwarae'n nodwedd gref o'u hoff ddewisiadau chwarae. Mae'r canfyddiadau'n dangos bod oedolion sy'n deall chwarae o fudd penodol i blant ifanc, gan ddarparu cefnogaeth ar yr adeg gywir ac yn y ffordd gywir.

Mae plant yn eu harddegau'n argymhell bod angen cefnogaeth er mwyn newid canfyddiadau oedolion o blant hŷn. Maent yn pwysleisio bod angen i oedolion a gwasanaethau sy'n gweithio gyda phlant hŷn ddeall chwarae, ac y dylid cynnig hyfforddiant ar sut i wella ymgysylltu gyda phlant hŷn.



Roedd gan y plant safbwyntiau pendant ar ble mae'r cyfrifoldeb am chwarae'n sefyll, gan bwysleisio bod Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a'u staff, ysgolion a'r sector addysg yn gyfrifol am sicrhau bod cyfleoedd chwarae digonol ar gyfer plant o bob oed. Roeddent yn glir y dylai plant a phobl ifanc, yn ogystal â rhieni neu ofalwyr, gael cyfle i gyfrannu at a derbyn gwrandawriad ym mhob elfen o ddatblygu cyfleoedd chwarae yn ardal eu hawdurdod lleol.

Trwy'r ymgynghoriad, roedd ein ffocws ar alluogi i leisiau'r plant gael eu clywed a derbyn gwrandawriad. Rhannodd y plant lu o syniadau ac argymhellion all ddylanwadu ar ddatblygu polisi chwarae yng Nghymru i'r dyfodol. Mae rhai o'r rhain yn cynnwys:

- Neilltuo mwy o amser a mwy o gyfleoedd i blant chwarae'n ystod y diwrnod ysgol
- Adolygu amser chwarae ac amser cymdeithasu ar gyfer pobl ifanc 12 i 18 oed mewn ysgolion a cholegau
- Blaenoriaethu buddsoddi mewn mannau i blant a phobl ifanc ymgasglu a chymdeithasu'n ddiogel
- Mwy o weithwyr chwarae
- Mwy o weithwyr ieuencid annibynnol
- Mwy o glybiau chwarae ac ieuencid mynediad agored
- Dylai gweithwyr chwarae gofrestru gyda chorff sy'n gwirio eu cymwysterau a'u datblygiad
- Dylai pob clwb a darpariaeth, yn cynnwys rhai sy'n cynnig hyfforddiant a mentora neu sesiynau am lai na dwy awr, orfod cael eu cofrestru
- Datblygu gwell dealltwriaeth ymhlith yr heddlu am blant a phobl ifanc a'u hanghenion chwarae.

Chwarae i'r dyfodol

Gofynnodd Achub y Plant i blant 4 i 11 oed rannu eu barn ar sut y dylai plentyndod edrych yn y dyfodol'. Mae plant eisiau i'r rheini fydd yn tyfu i fyny yn 2040 i gael 'dyfodol yn llawn hwyl gyda chyfleoedd i chwarae ac ymlacio', a thrwy hynny arddangos pa mor bwysig yw chwarae i blant.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus yng Nghymru feddwl am effaith hirdymor eu penderfyniadau, i weithio'n well gyda phobl, cymunedau a'i gilydd, ac i fabwysiadu agwedd fwy cydlynol. Sefydlodd y ddeddf Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) ar gyfer pob ardal awdurdod lleol yng Nghymru.

Mae gofyn i FGC ddadansoddi ac asesu lles economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol eu hardaloedd a chynllunio gyda'i gilydd i wella a throsglwyddo ar les yr ardaloedd hynny. Gall ystyried chwarae mewn asesiadau lles lleol helpu cyrff cyhoeddus i ddynodi a chyflawni nodau lles ar gyfer plant a chymunedau.

Mae'r ddeddf yn cyflwyno pum dull o weithio a saith nod lles cysylltiedig i Gymru – dyma sut mae chwarae'n gwneud cyfraniad dilys.



Ymgorffori Pum Dull o Weithio

- **Hirdymor** – Mae meddwl yn strategol am chwarae'n datblygu agweddau positif llunwyr penderfyniadau a chymunedau tuag at chwarae a gwella mynediad i chwarae mewn cymdogaethau. Mae darparu cyfleoedd i chwarae'n cyfrannu at ddiogelu hawl plant i chwarae yn y tymor hir.
- **Atal** – Mae cael cyfleoedd i chwarae'n cefnogi plant i fod yn egniol, i gymdeithasu ac i deimlo'n rhan o'u cymunedau, y mae ganddynt i gyd ddeilliannau iechyd a lles. Gallai gallu plant i chwarae gyfrannu at atal llawer o bryderon cyfoes, megis gordewdra, iechyd meddwl ac unigrwydd. Mae sicrhau bod plant yn gallu ac yn chwarae yn eu cymdogaethau â'r potensial i atal problemau (fel gordewdra'n ystod plentyndod, iechyd meddwl gwael ac ynysu) rhag digwydd neu rhag gwaethygu.
- **Integreiddio** – Mae chwarae'n effeithio ar y nodau lles ac mae meddwl yn strategol am chwarae'n annog ac yn cefnogi gweithio partneriaeth cryf. Mae delio gyda rhwystrau i chwarae'n ymateb i ystod o elfennau eraill sy'n gyrru polisiâu, yn cynnwys ffyrdd mwy diogel, teithio llesol, cymunedau cydlynus ac asedau cymunedol. Yn ogystal, mae mentrau cynaliadwyedd amgylcheddol, fel lleihau perchnogaeth a defnyddio ceir preifat a glasu meysydd chwarae ysgolion a chanol trefi'n cefnogi chwarae.
- **Cydweithio** – Mae rhoi camau gweithredu ar waith sy'n delio gyda chyfleoedd i chwarae'n annog cydweithio rhwng llu o sectorau, adrannau o'r llywodraeth a sefydliadau. Mae cefnogi chwarae'n ddeniadol i amryw o adrannau a swyddogion awdurdodau lleol, fel rhai sy'n ymwneud â chynllunio, manau awyr agored, polisi trafndiaeth, gan ei fod, o bosibl, yn eu helpu i gyflawni eu hamcanion lles.
- **Cynnwys** – Mae cynllunio ar gyfer chwarae'n ymgysylltu â sefydliadau, cymunedau a phlant lleol o'r cychwyn cyntaf. Gall ymgysylltu lleol sicrhau bod amrywiaeth cymdogaethau lleol a'u hanghenion chwarae'n cael eu hadlewyrchu mewn asesiadau a chynlluniau gweithredu.

¹ Achub y Plant (2021) *The Future of Childhood*. Llundain: Cronfa Achub y Plant.

² The Means (2016) *An analysis of the economic impact of Playwork in Wrexham – May 2016*. Caerdydd: Cyngor Gweithredu Gwifodol Cymru (WCVA).

³ Masten, A. ac Obradovic, J. (2006) 'Competence and resilience in Development', *Annals of the New York Academy of Science*, 1094: 13-27. Dyfynwyd yn Lester, S. a Russell, W. (2008) *Play for a Change: Play, Policy and Practice: A review of contemporary perspectives*. Llundain: Play England.

Cyflawni nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015)

Cymru lewyrchus

Mae mynediad i gyfleoedd chwarae'n cyfrannu at ddatblygu gwytnwch, parodrwydd i ddysgu a datblygu sgiliau dros y tymor hir. Daeth ymchwil², wnaeth ystyried buddiannau uniongyrchol a gohiriedig cael mynediad i ddarpariaeth gwaith chwarae rheolaidd a chyson, i'r casgliad bod pob £1 a fuddsoddir mewn gwaith chwarae'n sicrhau elw o £4.60 mewn buddiannau cymdeithasol uniongyrchol a hirdymor.

Cymru gydnerth

Mae tystiolaeth³ yn awgrymu bod chwarae'n cyfrannu at ddatblygu gwytnwch trwy systemau rhyngberthynol:

- rheolaeth emosiynol
- pleser a mwynhad
- y system ymateb i straen a'r ddawn i ymateb i ansicrwydd
- dawn greadigol a'r gallu i lunio cysylltiadau newydd a gwahanol
- parodrwydd i ddysgu
- ymlyniad i bobl a lle.

Mae'r systemau sylfaenol hyn yn hanfodol ar gyfer y ddawn greadigol a'r gallu i ymaddasu sydd eu hangen ar gyfer delio gydag elfennau ansicr y dyfodol.

Cymru iachach

Mae chwarae'n caniatáu ar gyfer rhyngweithio rhwng cyfoedion sy'n gydrannau pwysig o les cymdeithasol ac emosiynol. Trwy chwarae, mae plant yn profi ystod o emosiynau yn cynnwys rhwystredigaeth, penderfyniad, siom a hyder, a thrwy ymarfer, gallant ddysgu sut i reoli'r teimladau hyn.

Bydd treulio mwy o amser yn chwarae'r tu allan yn eu cymdogaethau'n gwella lefelau gweithgarwch corfforol ac yn sicrhau buddiannau iechyd ac amgylcheddol ehangach. Chwarae rhydd yw un o'r ffyrdd rhwyddaf, mwyaf naturiol a chost-effeithiol y gall plant o unrhyw oed ymgymryd â'r lefelau angenrheidiol o weithgarwch corfforol. Dyma hefyd y math mwyaf cyffredin o weithgarwch corfforol y bydd plant yn cymryd rhan ynddo y tu allan i oriau ysgol.

Cymru sy'n fwy cyfartal

Mae chwarae wedi ei sefydlu fel un o hawliau plentyn, yn rhyngwladol a gan Lywodraeth Cymru. Gall mynediad i ddarpariaeth chwarae o ansawdd da fod yn ffordd o leihau anghydraddoldebau rhwng plant a, thrwy hynny, leihau tlodi profiadau i bob plentyn. Mae darpariaeth gwaith chwarae mewn cymdogaethau

ar gael yn aml pan mae teuluoedd ei angen fwyaf (ar ôl ysgol, yn ystod gwyliau'r ysgol, gyda'r nos a dros y penwythnos) gan lanw'r bylchau pan nad yw gwasanaethau eraill ar gael. Mae'n darparu 'pair' ble bydd plant fyddai ddim yn cwrdd a chymdeithasu fel arfer, yn gallu cymysgu gyda'i gilydd. Mae hyn yn darparu profiad o bobl eraill a chyfleoedd i greu rhwydweithiau cymdeithasol eang. Mae gallu chwarae yn eu cymdogaethau'n fater o gydraddoldeb i blant fel grŵp. Mae edrych ar a delio gyda'r rhwystrau i'r rheini sy'n profi anawsterau wrth gael mynediad i chwarae'r tu allan yn sicrhau profiad mwy cyfartal i blant.

Cymru o gymunedau cydlynus

Pan fo gan blant fynediad i fannau a lleoedd i chwarae ac ymgasglu gyda'u ffrindiau, mae'r gymuned yn tyfu'n fwy goddefgar o chwarae.

Mae presenoldeb plant yn chwarae'n cefnogi rhieni ac aelodau eraill o'r gymuned i dyfu'n eiriolwyr dros chwarae a phlentyndod. Mae plant yn ennill gweld ymdeimlad o berthyn i'r gymuned a'r rôl y maent yn chwarae ynddi. Mae darpariaeth chwarae lleol yn cyfrannu at gydlynid cymunedol, ymlyniad at gyfoedion a lle a chynhwysiant cymdeithasol oherwydd ei fod yn neilltuol i'r gymuned.

Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu

Mae gweithgareddau hamdden (sy'n cynnwys gweithgareddau diwylliannol) yn ffurfio rhan o'r adran ar gyfleoedd chwarae ym Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010. Pan fydd cymunedau'n cefnogi chwarae plant, bydd rhannu straeon a hanesion yn dilyn. Caiff chwedloniaeth gymunedol ei basio i lawr trwy genedlaethau sy'n chwarae. Mae Asesiadau Digonolrwydd Chwarae awdurdodau lleol yn cynnwys deall a darparu ar gyfer gofynion chwarae plant sy'n siarad Cymraeg.

Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang

Cymru yw'r wlad gyntaf yn y byd i ddeddfu ar gyfer chwarae plant ac mae'r agwedd hon wedi ei chynnwys yn Sylw Cyffredinol Rhif 17 ar Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae deddfwriaeth arloesol Llywodraeth Cymru'n nodi arbrawf dewr wrth gynllunio a rhoi cyfrif am chwarae, gan nad oes templed yn bodoli eisoes y gellir ei ddilyn. Mae hyn wedi arwain at ddiddordeb rhyngwladol yn Erthygl 31 ac arddull Cymru.

Ceir mwy o wybodaeth am Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015) yn:

<https://www.futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/>

Datblygu'r gweithlu

Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (P³)

Trwy ein partneriaeth gydag Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales rydym bellach wedi dechrau trosglwyddo cymwysterau newydd sbon Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (P³).

Mae'r garfan gyntaf o ddysgwyr yn grŵp profiadol o weithwyr chwarae o Wrecsam ac mae ein Swyddog Datblygu'r Gweithlu, Martin King-Sheard yn dysgu ar y cwrs hwn gyda Mel Kearsley o Dîm Datblygu Chwarae Wrecsam yng Nghanolfan Ieuenctid Rhiwabon.

Mae Agored Cymru – Tystysgrif Lefel 2 Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (Lefel 2 P³) yn addas ar gyfer pawb sydd am weithio ym maes gwaith chwarae mewn rôl an-orchwylol a chaiff ei gydnabod gan Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) mewn lleoliadau gwaith chwarae a reoleiddir.

Hanes P³

Mae tarddiad P³ yn dyddio'n ôl i 2005 pan fabwysiadwyd yr Egwyddorion Gwaith Chwarae'n wreiddiol ac roedd angen dynodedig i ddatblygu hyfforddiant gwaith chwarae oedd yn adlewyrchu'r fframwaith proffesiynol a moesegol newydd ar gyfer gwaith chwarae. Trwy gyfuniad o ariannu Ewropeaidd a gan Lywodraeth Cymru, llwyddodd Chwarae Cymru i ddatblygu cyfres newydd o gymwysterau lefel 2 a 3 ar gyfer gwaith chwarae.

Diweddarau P³

Yn 2018, cynhaliodd Chwarae Cymru adolygiad o gymwysterau P³ wnaeth gynnwys rhanddeiliaid o Gymru a thu hwnt, a phenderfynwyd moderneiddio'r cymwysterau i sicrhau eu bod yn parhau i ateb anghenion y sector. Mae'r llwybr cydlynol newydd wedi ei achredu gan y corff dyfarnu, Agored Cymru, ac mae'n cynnwys tri chymhwyster:

Peilot Lefel 2

- Agored Cymru – Dyfarniad Lefel 2 mewn Arfer Gwaith Chwarae (L2APP)
- Agored Cymru – Tystysgrif Lefel 2 Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (Lefel 2 P³)
- Agored Cymru – Diploma Lefel 3 Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (Lefel 3 P³).

Bydd modd i ddysgwyr sydd wedi cwblhau cymwysterau Lefel 2 i symud ymlaen i'r Diploma Lefel 3, a fwriedir ar gyfer pobl mewn rolau uwch a rolau goruchwylol.

Cynnwys y cymwysterau

Mae P³ yn gyfuniad o theori ac ymarfer. Bydd dysgwyr yn gallu egluro'r hyn y maent yn ei wneud a pham eu bod yn ei wneud a bydd disgwyl iddynt roi'r hyn y maent wedi ei ddysgu ar waith.

Elfen unigryw o'r P³ newydd yw'r elfen ymarferol sy'n cynnwys sgiliau sy'n ymwneud â chynnau tân ac adeiladu strwythurau syml. Teimlwyd bod hyn yn sgil allweddol ar gyfer llawer o weithwyr chwarae ond, hyd yma, ni fu'n rhan o gymhwyster a asesir erioed. Aeth dysgwyr ar y cwrs yn Wrecsam ati i ddysgu sut i osod rhaffau tynn, adeiladu trybeddau, clymu clymau ffigwr wyth yn ogystal ag adeiladu a choginio dros dân.

Mae gwaith chwarae'n ymwneud â gweithio gyda phobl eraill fel rhan o dîm, ond hefyd allan yn y gymuned, felly mae'r pynciau hyn yn cael eu harchwilio ar y cwrs hwn. Yn ogystal, gan fod gwaith chwarae'n broffesiwn ble byddwn yn dysgu trwy'r amser, rydym yn edrych ar sut y mae arfer myfyriol yn cefnogi ein dysg parhaus ac yn cysylltu â'n datblygiad proffesiynol.

Mae'r cwrs yn edrych ar bwysigrwydd allweddol chwarae ar gyfer datblygiad

cymdeithasol, emosiynol a meddyliol plant a sut y gall helpu plant i ddeall newidiadau sy'n digwydd yn eu bywydau. Bydd y dysgwyr yn edrych hefyd ar rôl gweithwyr chwarae wrth ddiogelu plant a sut y mae chwarae'n rhan allweddol o alluogi plant i fynegi a dysgu i ymdopi gyda phethau anodd allai fod wedi digwydd yn eu bywydau.

Dysgu cyfunol

Mae'r pandemig wedi ein galluogi i archwilio'r defnydd o dechnoleg ar-lein ar gyfer dysgu, felly mae dull dysgu cyfunol yn cael ei ddefnyddio bellach ar gyfer trosglwyddo cymwysterau gydag Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales. Mae hyn yn golygu y gellir trosglwyddo rhai sesiynau ar-lein dros Zoom neu MS Teams tra y trosglwyddir rhai sesiynau wyneb-yn-wyneb. Bydd pob dysgwr yn derbyn cyfrif Moodle ar-lein y gellir ei ddefnyddio i lanlwytho tystiolaeth asesu er mwyn i'r aseswr allu ei ddarllen a'i farcio. Er bod y dechnoleg hon yn newydd i lawer, mae'n sicr mai dyma'r dyfodol ar gyfer dysgwyr ar nifer o wahanol gyrtsiau ac nid dim ond gwaith chwarae.

Tiwtoriaid medrus a phrofiadol

Dim ond tiwtoriaid sydd wedi arddangos bod ganddynt arbenigedd mewn gwaith chwarae all drosglwyddo P³. Bydd gan diwtoriaid o leiaf ddwy flynedd o brofiad gwaith chwarae ymarferol a byddant yn cyflawni cymhwyster arbennig yr ydym wedi ei ddylunio. Mae'r cymhwyster Dyfarniad mewn Trosglwyddo Hyfforddiant Gwaith Chwarae Dynamig (ADDaPT) yn sicrhau bod y dysgu'n chwarae ac yn gyfranogol a bod sgiliau a gwybodaeth gwaith chwarae'n cael eu dysgu mewn ffyrdd sy'n gweddu i ystod eang o hoff ddulliau dysgu.

Edrych ymlaen

Golygodd heriau cyfnodau clo 2020-2021 y bu oedi cyn cychwyn ar y P³ newydd ond rydym yn gyffrous iawn ei fod yn digwydd bellach. Mae cyrsiau eraill wedi eu cynllunio eisoes ac rydym yn gweithio gyda'n partneriaid i sicrhau bod ariannu ar gyfer cymwysterau gwaith chwarae'n cael ei ddefnyddio'n ddoeth er mwyn cyflwyno P³ i bawb sydd ei angen. Trosglwyddir y cwrs Diploma Lefel 3 P³ cyntaf ddechrau 2022.

Os hoffech wybod mwy am gofrestru i astudio ar gyfer cymwysterau gwaith chwarae, ymwelwch â'n gwefan:

www.chwaraecymru.org.uk/cym/cymwysterau

Adborth

'Ry'n ni'n gyffrous iawn i fod yn cefnogi datblygiad a throsglwyddiad Tystysgrif P³, Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith. Mae Chwarae Cymru wedi gwrandao ar y sector a gwneud yn siŵr bod y cymhwyster yn cefnogi gwybodaeth a theori chwarae a gwaith chwarae, sy'n benodol i'r dasg dan sylw. Effaith pennaf y cymhwyster hwn yw y byddwn yn cefnogi staff i barhau â'u taith ddysgu, gan ddal ati i fyfyrion ar eu hymarfer a gwella cyfleoedd chwarae ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru.'

Jane Hawkshaw, Swyddog Cyflawni'r Cwricwlwm, Addysg Oedolion Cymru | Adult Learning Wales

'Rwy'n gyffrous i fod yn cwblhau rhan olaf y cymhwyster P³. Rwy'n teimlo ei fod yn gwrs diddorol iawn a llawn gwybodaeth yr ydw i wedi mwynhau cymryd rhan ynddo oherwydd y cyfuniad o elfennau ymarferol ac ysgrifenedig.'

Kez Harston, Dysgwr

Dan y chwyddwydr... Cydlynnydd Prosiect Cynllun Chwarae a Chynhwysiant

Ym mhob rhifyn rydym yn siarad gyda gweithiwr proffesiynol o fyd chwarae a gwaith chwarae er mwyn cyflwyno cipolwg ar yr amrywiol rolau sy'n ffurfio'r gweithlu a'r gwahanol swyddi sydd ar gael.

Ar gyfer y rhifyn hwn fe siaradom gyda Karianne (Kez) Harston, Cydlynnydd Prosiect Cynllun Chwarae a Chynhwysiant gyda Thîm Datblygu Chwarae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam (CBSW).

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

Pan oeddwn i yn fy ardddegau, fe wnes i wirfoddoli fel gweithiwr ieuencid iau gyda fy nghlwb ieuencid lleol. Fe wnaeth hyn ddylanwadu ar fy mhenderfyniad i astudio ar gyfer gradd Gwaith Ieuencid a Chymuned ym Mhrifysgol Glyndŵr pan oeddwn i'n 18 oed. Fues i'n ddigon ffodus i sicrhau swydd fel gweithiwr chwarae yn Nyffryn Gwenfro a chefais gynnig lle ar y cwrs P³ yn 2012, wnaeth wir fy helpu i ennill dealltwriaeth o waith chwarae a'r Egwyddorion Gwaith Chwarae. Fe wnes i ddal i weithio fel gweithiwr chwarae am wyth mlynedd, gan fy mod wedi syrthio mewn cariad gyda'r proffesiwn.

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

Ers 2019, rydw i wedi gweithio i CBSW fel Cydlynnydd Prosiect Cynllun Chwarae a Chynhwysiant. Fi sy'n gyfrifol am drefnu staffio ac adnoddau ar gyfer ein sesiynau chwarae yn ystod y tymor a dros y gwyliau. Ynghyd â hyn, rwy'n gweithio gyda theuluoedd i ddarparu cymorth 1-1 mewn sesiynau chwarae ar gyfer plant sydd ei angen.

Beth yw'r peth gorau am dy swydd?

Mae'n anodd dewis dim ond un! Rwy'n cael gweithio gyda grŵp gwych o bobl o'r un meddylfryd. Mae digonedd o gyfleoedd i dderbyn hyfforddiant. Mae'n wych gallu darparu gwasanaeth i blant sy'n rhad ac am ddim ac sy'n cefnogi eu twf a'u lles trwy roi cyfleoedd iddyn nhw wneud yr hyn y maent am ei wneud yn eu

cymuned eu hunain. Mae chwarae'n sbarduno llawenydd mewn pobl, sy'n debyg iawn i hudoliaeth, ac mae gallu bod yn rhan o hynny'n teimlo'n arbennig iawn i mi.

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

Ar hyn o bryd, mae staffio'n broblem. Yn ddelfrydol, rydym angen mwy o staff er mwyn mwyafu potensial ein sesiynau. Mae'n gallu bod yn anodd cael hyd i staff oherwydd ein horiau gweithio anghymdeithasol, gyda sesiynau'n cael eu rhedeg ar ôl ysgol ac yn ystod y gwyliau, felly mae'n anodd i bobl sicrhau gofal plant.

Sut mae dy rôl wedi newid o ganlyniad i COVID-19?

Roeddwn i ond wedi bod yn fy rôl ers chwe mis pan ddaeth y cyfnod clo cyntaf. Roeddem wedi bod yn cynyddu momentwm ac yna fe ddaeth popeth i stop, felly roedd yn teimlo braidd fel bod y tir wedi ei dynnu o dan ein traed. Roedd yn teimlo fel bod fy rôl wedi troi i fod yn weithiwr cymorth i deuluoedd ar gyfer ein teuluoedd cynhwysiant.

Fe wnaethom ddatblygu teithiau cerdded â thema wythnosol ar gyfer teuluoedd i'w mwynhau yn ystod eu hymarfer corff dyddiol a bwletin newyddion wythnosol oedd yn cynnwys syniadau ac awgrymiadau chwareus y gallent eu gwneud adref. Wedi i rai o'r cyfyngiadau lacio, fe fues i'n danfon bagiau o adnoddau chwareus i'r teuluoedd, fel bod ganddyn nhw amrywiaeth o ddeunyddiau i'w defnyddio ar gyfer chwarae, celf a chreffft. Fe lwyddon ni i gynnal rhywfaint o sesiynau mynediad caeëdig ar gyfer plant anabl er mwyn cynnig seibiant i deuluoedd yn ystod y cyfnod hwn hefyd. Wrth i'r cyfyngiadau lacio, mae wedi bod yn braf iawn ailgychwyn darpariaeth chwarae cymunedol a chefnogi plant i chwarae a chymdeithasu unwaith eto ar ôl blwyddyn mor rhyfedd.

Dathlu Diwrnod Chwarae gyda Haf o Chwarae



Diwrnod Chwarae yw'r diwrnod cenedlaethol dros chwarae yn y DU – a ddethlir ar ddydd Mercher cyntaf mis Awst ers dros 30 mlynedd. Ond, er mwyn cydnabod yr heriau a'r ansicrwydd y mae plant a phlant yn eu harddegau wedi eu hwynebu trwy gydol y pandemig, galwodd ymgyrch Diwrnod Chwarae 2021 ar i bob plentyn ar draws y DU i gael Haf o Chwarae.

Mae cydnabod pwysigrwydd chwarae plant a chefnogi hawl plant i chwarae, ar Ddiwrnod Chwarae a bob dydd, yn bwysicach nac erioed:

- Mae chwarae yn hanfodol ar gyfer lles ac iechyd meddwl plant.
- Mae chwarae yn helpu plant i ymdopi gyda straen a gorbryder ac mae'n meithrin gwytnwch, gan alluogi plant i ymdopi'n well gyda heriau.
- Mae chwarae yn rhoi cyfle i bant gael hwyl, chwerthin, cymryd hoe, ymlacio, a chreu cyfeillgarwch.
- Mae chwarae y tu allan yn caniatáu i blant werthfawrogi natur, yr amgylchedd, a theimlo'n rhan o'u cymuned.
- Mae chwarae yn hanfodol i hapusrwydd plant, ac mae plant hapusach yn arwain at gymunedau hapusach.

www.playday.org.uk



Helpa Drysor Llyfrau Stori

Yma yn Chwarae Cymru, fe gychwynnom ein Haf o Chwarae ar Ddiwrnod Chwarae gyda Helpa Drysor Llyfrau Stori genedlaethol. Yn ogystal â'n dau lyfr stori i blant am hawl plant i chwarae, roedd y pecynnau'n



cynnwys adnoddau chwareus fel sialc er mwyn helpu i roi Haf o Chwarae i'r plant. Cyn y diwrnod, bu ein partneriaid yn brysur yn cuddio'r pecynnau llyfrau stori yn eu cymunedau'n barod i'r plant a'u teuluoedd ddod o hyd iddyn nhw ar Ddiwrnod Chwarae!

Trwy gydol y dydd, bu trefnwyr Diwrnod Chwarae'n rhannu cliwiau'r helpa drysor yn lleol ac ar eu tudalennau cyfryngau cymdeithasol. Roedd hi'n bleser gweld cymaint o deuluoedd allan yn cael hwyl – mae'r lluniau o'r plant hapus wedi iddynt ddod o hyd i'r trysor yn brawf o'u mwynhad!

'Daeth fy mhlentyn 6 oed o hyd i'n un ni yn ardal Aberystwyth. Am syrpreis braf ar y daith yn ôl o fedyddio ein plant. Diolch.'

'Fe fuon ni'n ffodus i ddod o hyd i un o lyfrau stori eich helpa drysor ar Bromenâd Bae Colwyn, i fynd adre i Gaergybi.'

'Fe gafon ni hyd i drysor. Roedd fy mechgyn wrth eu bodd ac fe gafon nhw hwyl fawr yn chwarae 'sgots gyda'r sialc.'

'Fe ddaethon ni o hyd i un ym Mhenrhyn-coch wrth fynd am dro yn y glaw heddiw, mae fy un bychan yn methu aros i liwio'r llun a darllen y llyfrau.'

Diolch yn fawr

Diolch yn fawr iawn i'n holl bartneriaid ledled Cymru wnaeth helpu i sicrhau bod yr Helpa Drysor Llyfrau Stori'n digwydd – allen ni fyth fod wedi ei wneud heboch chi.