Rhifyn 60 Gaeaf 2022

Chwarae dros Gymru

Newyddion chwarae a gwybodaeth gan yr elusen genedlaethol dros chwarae

Mannau chwareus

play wales chwarae cymru

Cynnwys

3 **Newyddion**

6 **Sylw Cyffredinol rhif 17**

8 **Dylunio ar gyfer chwarae**

10 **Ymchwil ac arbrofi yn Sŵ Caer**

12 **Chwarae fel moddion**

14 **Amgueddfeydd ac atyniadau Sir Fynwy**

16 **Plant carcharorion yn dylunio ardal chwarae**

17 **Ymchwil gyda phlant**

17 **Llyfr stori newydd**

18 **"Byddai'n well gen i fod yn chwarae"**

20 **Datblygu'r gweithlu**

22 **Cymuned chwareus**

Diolch

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

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

Golygyddol

Yn y rhifyn hwn cewch hyd i erthyglau ysbrydoledig ar ymarfer chwarae mewn ysbytai, ardaloedd ymweld mewn carchardai, sŵau, amgueddfeydd ac ysgolion.

Mae'n anodd credu ei bod hi'n ddeng mlynedd ers cyhoeddi Sylw Cyffredinol Rhif 17 ar Gonfensiwn y CU ar Hawliau'r Plentyn ym mis Ebrill 2013. Derbyniais wahoddiad gan yr International Play Association (IPA) i fod yn aelod o'r gweithgor a benodwyd i ddrafftio'r Sylw Cyffredinol.

Roeddwn yn Gomisiynydd Plant Cymru ar y pryd ac yn bron pob un o fy nghyfarfodydd gyda phlant, mewn amrywiol leoliadau, fe fydden nhw'n siarad gyda mi am eu profiadau chwarae. Pa mor bwysig oedd chwarae yn eu bywydau, i ba raddau yr oedd oedolion yn eu hatal rhag chwarae'r tu allan yn enwedig, a pha mor bwysig oedd chwarae'n ystod y diwrnod ysgol.

Pan gwrddon ni fel grŵp yng Ngenefa i siarad trwy'r hyn ddylai'r Sylw Cyffredinol ei gynnwys, roedd pwysigrwydd y cyfle hwn yn teimlo'n gyffrous ac yn ddychrynllyd. Yn gyffrous oherwydd pe bai Pwyllgor y CU yn cyhoeddi'r Sylw Cyffredinol, byddai ganddo statws bron fel dogfen gyfreithiol yn darparu cyfres o gamau gweithredu i wledydd a llywodraethau ar draws y byd i'w cymryd i sicrhau hawl pob plentyn i chwarae. Ac yn ddychrynllyd oherwydd pe na bai Pwyllgor y CU yn cytuno gyda'n drafft y byddai'n gyfle wedi'i golli. Yn y diwedd, roedd ansawdd y gwaith a gyflwynwyd gan yr IPA cystal, fel y cyhoeddodd Pwyllgor y CU y Sylw Cyffredinol ac mae'n dal i gael ei gyflwyno fel enghraifft dda o ran proses waith a'r cynnyrch terfynol.

Mae i ba raddau y mae'r Sylw Cyffredinol wedi gyrru gweithredu gan lywodraethau yn amrywio ar draws y byd ond yma yng Nghymru rydym wedi gweld cynnydd gwirioneddol. Mae yna wastad gymaint ar ôl i'w gyflawni ar gyfer plant, a dyma pam y cymerodd Llywodraeth Cymru'r cam calonogol o gynnal Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae. O ystyried y cyfnodau heriol ar gyfer plant wrth i fesurau cyni barhau i gael effaith difrifol, mae pwysigrwydd pwysleisio eu hawl i chwarae'n parhau i fod yn flaenoriaeth.

Mae'n adeg eithaf diddorol i gymryd drosodd fel Cadeirydd Chwarae Cymru ond rwy'n edrych ymlaen at gyfrannu'r gorau gallaf. Bydd nifer ohonoch yn adnabod Mike Shooter a'r modd gwych y bu iddo gadeirio Chwarae Cymru dros y deng mlynedd diwethaf. Mae Mike wastad wedi eiriol yn gryf dros chwarae plant. Mae'n teimlo braidd yn rhyfedd camu i mewn i'r rôl y mae wedi ei dal cyhyd, ond rwy'n siŵr yr ymunwch â mi i ddiolch i Mike a dymuno'n dda iddo.

Mae gan Chwarae Cymru dîm o staff gwych a Bwrdd Ymddiriedolwyr cryf. Rwy'n edrych ymlaen at weithio gyda nhw a dysgu mwy am y gwaith yr ydych yn ei wneud wrth ddod â'r hawl i chwarae'n fyw i blant.

Keith Towler
Cadeirydd – Chwarae Cymru

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

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

Crewyd gan Carrick | carrickcreative.co.uk

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cyhoeddi adroddiad **Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae**

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Yn dilyn proses drylwyr a chydweithrediadol, mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi adroddiad grŵp llywio yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae. Mae'r adroddiad yn cyflwyno argymhellion allweddol i Lywodraeth Cymru ar gyfer cymryd camau gweithredu ar frys i wella cyfleoedd i chwarae ar gyfer plant ledled Cymru.

Cefndir

Nod yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae oedd asesu gwaith Llywodraeth Cymru o ran y polisi chwarae ac i hysbysu sut dylai Llywodraeth Cymru ddatblygu a symud yr agenda chwarae yn ei blaen. Fe ystyriodd yr adolygiad y cynnydd a wnaethpwyd wrth gyflawni gweledigaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer chwarae, fel y mynegir yn ei *Bolisi Chwarae*.

Arweiniodd y broses adolygu at ymddangosiad chwe thema, a defnyddiwyd i fframio'r adroddiad. Y themâu hyn yw:

- Gweithio traws-bolisi
- Y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae a chyllid
- Cyfiawnder gofodol a chyfranogiad cymdeithasol
- Rheoleiddio a chofrestru lleoliadau gwaith chwarae
- Y gweithluoedd chwarae a gwaith chwarae
- Polisi addysg a chwarae.

Mae *Adroddiad grŵp llywio yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae* yn darparu trosolwg o'r broses adolygu ac yn cyflwyno argymhellion allweddol sy'n bwysig er mwyn sicrhau cynnydd. Caiff yr adroddiad ei hysbysu gan bapur cefndir sy'n darparu llenyddiaeth allweddol, adroddiadau ar effaith COVID-19 a'r rhesymeg ar gyfer yr argymhellion.

Cydweithio

O'r cychwyn cyntaf, mabwysiadodd Llywodraeth Cymru agwedd gydweithrediadol. Rheolwyd yr adolygiad gan Dîm Polisi Chwarae Llywodraeth Cymru o fewn yr Is-adran Blynyddoedd Cynnar, Gofal Plant a Chwarae. Sefydlodd y Tîm Polisi Chwarae fwrdd prosiect mewnol o swyddogion traws-bolisi a ddarparodd y rôl craffu cyffredinol yn ystod cyfnod cynnar yr adolygiad.

Sefydlodd y tîm grŵp llywio traws-broffesiynol o arbenigwyr chwarae a gwaith chwarae, a swyddogion polisi ar draws Llywodraeth Cymru ac ymgynghorwyr academaidd annibynnol, i gefnogi'r adolygiad.

Yng nghyfnod terfynol yr adolygiad, rhoddodd Llywodraeth Cymru'r dasg o gydlynu ysgrifennu'r adroddiad i Chwarae Cymru, ar ran y grŵp llywio. Fel rhan o'r broses ysgrifennu, gwahoddwyd aelodau'r grŵp llywio i ddarparu adborth a gwybodaeth bellach am y chwe thema. Aeth Chwarae Cymru ati hefyd i ddynodi a chwrdd â rhanddeiliaid ychwanegol a chydweithwyr polisi i archwilio'r canfyddiadau ac ymgynghori ar argymhellion yr adolygiad.

Lleisiau'r plant

Er mwyn hysbysu'r adolygiad, ymgynghorodd Plant yng Nghymru, trwy eu menter Cymru Ifanc, gyda phlant a phobl ifanc am eu profiadau o a'u meddyliau am chwarae. Cynhaliodd Cymru Ifanc, mewn partneriaeth â darparwyr ar draws Cymru, 21 o sesiynau ymgynghorol ar-lein ac wyneb-yn-wyneb, gan ymgysylltu gyda 201 o blant a phobl ifanc hyd at 18 oed. Trafodir eu sylwadau trwy'r adroddiad a'r papur cefndir.

Argymhellion

Mae'r adroddiad yn cynnwys 15 o argymhellion allweddol i Lywodraeth Cymru oddi wrth y grŵp llywio. Mae'r argymhellion hyn wedi eu hystyried ar draws y chwe thema a chefnogir pob un gan nifer o gerrig milltir awgrymedig i sicrhau newid. Galwodd hyn am ymgysylltu manylach gyda rhanddeiliaid allweddol ym mhob thema, er mwyn sicrhau bod yr argymhellion i gyd yn cael eu hystyried fel rhai y gellir eu cyflawni gan y bobl hynny fyddai ynghlwm â'u rhoi ar waith.

Mae'r grŵp llywio'n pwysleisio bod angen gweithredu'r argymhellion hyn ar frys er mwyn gwella cyfleoedd ar gyfer chwarae plant yng Nghymru. Mae Llywodraeth Cymru wedi arwain yn fyd-eang ar chwarae trwy ddatblygu polisi arloesol, trwy ddeddfu a thrwy glustnodi cyllid ar gyfer chwarae. Yn awr, mae gwir angen inni gynnal y momentwm hwn ac ehangu ar y gwaith yma trwy fynd i'r afael â'r materion penodol a godwyd yn yr adolygiad hwn.

Y camau nesaf

Rydym yn disgwyl ymateb oddi wrth y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol, Julie Morgan AS, yn ystod Gwanwyn 2023. I ddilyn yr ymateb hwn, ceir cynllun gweithredu gan Lywodraeth Cymru ar gyfer troi'r argymhellion yn realiti.

Meddai Cyfarwyddwr Chwarae Cymru, Mike Greenaway:

'Fe wnaethom groesawu penderfyniad y dirprwy weinidog i gomisiynu'r adolygiad gweinidogol yn 2019. Mae'n dangos y gwerth a'r pwysigrwydd parhaol y mae Llywodraeth Cymru'n eu gosod ar gyfleoedd i chwarae ym mywydau plant a chydnabyddiaeth o'i rôl wrth gyfrannu at arwain ar newid.

Mae'r adolygiad hwn yn egluro sut y gallwn wella cyfleoedd ar gyfer chwarae'n strategol gydag argymhellion ar gyfer y camau nesaf ar y daith i'n gwneud yn wlad wirioneddol chwarae-gyfeillgar. Edrychwn ymlaen, yn ddisgwylgar, am ymateb y dirprwy weinidog.'

www.cymru.llyw

Cadeirydd newydd

Mae'n bleser gennym gyhoeddi i Keith Towler gael ei benodi'n Gadeirydd newydd Bwrdd Ymddiriedolwyr Chwarae Cymru.

Mae Keith wedi bod yn un o Ymddiriedolwyr Chwarae Cymru ers nifer o flynyddoedd. Bu'n Gomisiynydd Plant Cymru rhwng 2008 and 2015, ac yn fwy diweddar cadeiriodd Fwrdd Gwaith Ieuenctid Interim Llywodraeth Cymru. Mae'n arbenigwr hawliau plant uchel ei barch gyda dros 30 mlynedd o brofiad mewn rolau gwaith cymdeithasol, gwaith ieuenctid a chyfiawnder ieuenctid. Mae'n gweithio fel ymgynghorydd annibynnol.

Croeso Keith.

Daw penodiad Keith yn dilyn ymddeoliad ein cyn-gadeirydd, Dr Mike Shooter. Penodwyd Mike yn Gadeirydd yn 2013 ac ers hynny mae wedi cefnogi Chwarae Cymru'n ddiflino, gan gefnogi'r tîm trwy nifer o gyfnodau gwych ac ambell gyfnod heriol, tra'n rhannu toreth o ddoethineb, tosturi a straeon i eiriol dros hawl plant i chwarae.

Diolch Mike.

I ddysgu mwy am ein Bwrdd Ymddiriedolwyr, ewch i:
www.chwaraecymru.org.uk/cym/llywodraethu

Digwyddiadau a hyfforddiant Chwarae Cymru

Diolch i bawb ymunodd â ni ar gyfer tymor prysur o ddigwyddiadau ar-lein rhad ac am ddim dros yr haf a'r hydref.

Ymunodd dros 400 o bobl broffesiynol a rhieni gyda ni ar gyfer gweminarau yn cwmpasu pynciau megis: chwarae ar gyfer iechyd a lles, creu cymunedau chwareus, cynllunio a dylunio mannau ar gyfer plant yn eu harddegau, creu gweithlu chwareus a magu plant yn chwareus.

Fe wnaethom hefyd groesawu cyfeillion a chydweithwyr yn ôl i ddigwyddiadau wyneb-yn-wyneb gyda'n Fforwm Gweithwyr Chwarae flynyddol yn Rhaeadr Gwy ym mis Mehefin 2022. Yn yr hydref fe wnaethom groesawu ymarferwyr iechyd i'r gweithdy poblogaidd 'Distraction, pain and guided imagery', a gynhaliwyd mewn partneriaeth gyda Starlight a'r Dr Bernie Whitaker o Top Down Pain Control.

Mae llawer mwy o weminarau am ddim ar y gweill ar gyfer y misoedd i ddod, felly cadwch lygad ar ein gwefan neu cofrestrwch ar gyfer ein rhestr bostio i dderbyn y manylion.

www.chwaraecymru.org.uk/cym/digwyddiadau

IPA Cymru

ipa Promoting the Child's right to play

Mae'r International Play Association (IPA) yn sefydliad rhyngwladol anllywodraethol a sefydlwyd yn 1961 i warchod, diogelu a hybu hawl plant i chwarae.

Mae gan yr IPA aelodaeth eang ac amrywiol gyda changhennau gweithredol ledled y byd. Mae canghennau'r IPA yn sail ar gyfer rhwydwaith byd-eang ac maent yn cefnogi rhaglenni gwaith a gweithgarwch rhyngwladol yr IPA.

Tan ychydig flynyddoedd yn ôl roedd cangen IPA EWNI (Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon) yn bodoli. Mae ein cyfeillion yn Lloegr a Gogledd Iwerddon bellach wedi sefydlu canghennau yn eu gwledydd eu hunain ac mae Chwarae Cymru'n awyddus i gefnogi'r un broses yma yng Nghymru.

Mae'r IPA yn cydnabod cynrychiolaeth genedlaethol ble mae 10 neu fwy o aelodau'n cytuno i ffurfio cangen. Yn ystod Hydref 2022, galwodd Chwarae Cymru gyfarfod cychwynnol o aelodau yng Nghymru. Cytunodd y cyfarfod yn unfrydol gyda'r bwriad i sefydlu IPA Cymru a chyflwynwyd Cytundeb Cysylltiad i'r IPA.

Ym mis Rhagfyr 2022, fe'n hysbyswyd bod ffurfio IPA Cymru wedi ei gymeradwyo a byddwn yn hyrwyddo aelodaeth yn fuan iawn. Yn y cyfamser, cysyllter â Chwarae Cymru am fwy o wybodaeth.

www.ipaworld.org

Cynhadledd Fyd-eang yr International Play Association 2023

Cynhelir *Play: Rights and Possibilities*, 22[ain] Cynhadledd Fyd-eang Teirblynyddol yr International Play Association (IPA) ym Mhrifysgol Glasgow Caledonian o'r 6 i'r 9 Mehefin 2023.

Bydd y gynhadledd yn archwilio sut y mae Sylw Cyffredinol rhif 17 y Cenhedloedd Unedig ar Erthygl 31 o Gonfensiwn y CU ar Hawliau'r Plentyn wedi effeithio ar bolisi ac arfer yn fyd-eang, i wella hawl plant i chwarae ac i greu posibiliadau ar gyfer y dyfodol.

Wedi ei gydlynu gan IPA Scotland, bydd gan y gynhadledd bump is-thema:

- Chwarae a gwireddiad hawliau eraill
- Chwarae a chreu amgylcheddau
- Chwarae ac ansawdd plentyndod
- Chwarae a hawl plant i'r datblygiad gorau posibl
- Chwarae a gwytnwch.

Yn ogystal â chyflwyniadau cyweirnod, gweithdai, a phosteri, gall cyfranogwyr ddysgu am brofiadau plant yn Yr Alban trwy raglen o ymweliadau a hwylusir.

Fel yn y gorffennol, bydd IPA World hefyd yn cyhoeddi enillwyr Gwobrau Hawl i Chwarae yr IPA yn y gynhadledd. Crëwyd y rhaglen i gydnabod a dathlu prosiectau sy'n defnyddio ffyrdd dyfeisgar ac ymarferol i sicrhau'r hawl i chwarae.

Am y wybodaeth ddiweddaraf am y gynhadledd, ewch i: **www.ipaglasgow2023.org**

Gemau Giglo

CARDIFF UNIVERSITY
PRIFYSGOL CAERDYDD

Mae cyfleoedd ar gyfer chwarae, chwerthin a hiwmor yn elfennau hanfodol ar gyfer plentyndod iach a hapus.

Mae rhannu hiwmor yn gysylltiedig hefyd gyda datblygiad sgiliau pwysig eraill yn ystod plentyndod, yn cynnwys y ddawn i ddeall emosiynau a meddyliau pobl eraill ac i smalio chwarae.

Mae Chwarae Cymru wedi gweithio gyda seicolegwyr datblygiadol ym Mhrifysgol Caerdydd sydd â diddordeb ym mhwysigrwydd hiwmor a chwerthin yn chwarae plant, i ddatblygu adnoddau ar gyfer ysgolion.

Mae'r adnoddau Gemau Giglo newydd yn anelu i roi mwy o gyfleoedd i athrawon a phlant rannu hiwmor a chwarae yn yr ystafell ddosbarth. Mae'r adnoddau dwyieithog (Cymraeg a Saesneg) rhad ac am ddim, a'r gemau ystafell ddosbarth, ar gyfer plant ac athrawon ysgolion cynradd yn ne Cymru.

I wneud cais am adnoddau Gemau Giglo i'ch ystafell ddosbarth chi, cysyllter â Phrifysgol Caerdydd: **play@cardiff.ac.uk**

Dathlu pen-blwydd Sylw Cyffredinol rhif 17

Mae Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn cydnabod hawl pob plentyn i chwarae, gorffwys, hamdden, gweithgareddau adloniadol a chymryd rhan lawn a rhydd mewn bywyd diwylliannol a chelfyddydol.

Er mwyn cefnogi gwell dealltwriaeth o CCUHP, mae Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn yn cynhyrchu Sylwadau Cyffredinol. Mae'r rhain wedi'u creu i helpu pobl i ddeall sut y mae CCUHP yn gweithio'n ymarferol a sut all newidiadau polisi helpu mwy o blant i wireddu eu hawliau. Maen nhw'n ddatganiadau swyddogol sy'n ymhelaethu ar ystyr agwedd benodol o CCUHP sydd angen dehongliad neu bwyslais pellach.

Ddegawd yn ôl, ym mis Chwefror 2013, er mwyn cydnabod y gwerth y mae'n ei osod ar hawl plant i chwarae, mabwysiadodd Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn Sylw Cyffredinol ar hawliau Erthygl 31. Mae Sylw Cyffredinol rhif 17 yn egluro i lywodraethau ac eraill ar hyd a lled y byd, ystyr a phwysigrwydd yr hawliau a amlygir yn Erthygl 31. Mae'n pwysleisio y dylai pob plentyn allu mwynhau hawliau Erthygl 31, waeth ble y maen nhw'n byw, eu cefndir diwylliannol neu statws eu rhieni.

Llwyddwyd i sicrhau bod hawl y plentyn i chwarae yn cael ei gynnwys yng CCUHP, yn rhannol, trwy waith eiriol yr International Play Association (IPA). Yn 1979, fe gynhyrchodd ei *Declaration of the Child's Right to Play* yn barod ar gyfer Blwyddyn Ryngwladol y Plentyn.

Ddegawd yn ddiweddarach, yn 1989, ymddangosodd yr hawl i chwarae yng CCUHP, ac ers hynny dyma'r cytundeb hawliau dynol rhyngwladol sydd wedi ei fabwysiadu fwyaf.

Yn hanesyddol, fodd bynnag, roedd yr IPA yn tyfu'n bryderus nad oedd camau gweithredu a pholisi yn dilyn cyhoeddi'r Confensiwn wedi mynd i'r afael â hawl plant i chwarae. A hwythau'n benderfynol o fynd i'r afael â'r hyn yr oedd llawer o bobl yn ei alw'n 'hawl angof', dechreuodd yr IPA ar y gwaith o alw am Sylw Cyffredinol ar Erthygl 31.

Er mwyn cefnogi yr achos am Sylw Cyffredinol, aeth yr IPA ati i:

- Sefydlu grŵp o gydarwyddwyr rhyngwladol i'r cais
- Comisiynu adolygiad llenyddiaeth
- Comisiynu Prosiect Ymgynghoriadau Byd-eang yn cynnwys partneriaid mewn wyth gwlad, wnaeth ddynodi tueddiadau byd-eang pwysig o ran rhwystrau i chwarae plant.

Hysbysodd y gwaith yma benderfyniad y Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn i symud ymlaen gyda Sylw Cyffredinol ar hawliau Erthygl 31. Gwahoddwyd yr IPA i reoli'r broses ddrafftio.

Efallai bod goblygiad polisi cryfaf Sylw Cyffredinol rhif 17 yn ymwneud â deddfu a chynllunio. Cynigodd y Pwyllgor ddeddfwriaeth sy'n cydnabod bod rhaid i bob plentyn dderbyn digon o amser a lle i arfer eu hawliau dan Erthygl 31. Yn 2012, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i gyflwyno deddfwriaeth oedd yn ymwneud â hawl plant i chwarae. Mae'r ddeddf yn gosod amod ar awdurdodau lleol Cymru i asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol ar gyfer plant, trwy Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010.

Mae rhifynnau blaenorol o gylchgrawn *Chwarae dros Gymru* wedi tanlinellu cyflawniadau ar lefel awdurdod lleol, gan ddathlu a chynnwys erthyglau sy'n trafod ymatebion newydd ac arbrofol wrth gyfrif am a chynllunio ar gyfer chwarae plant.

Mae Sylw Cyffredinol rhif 17 yn pwysleisio hefyd bod yr hawliau a fynegir yn Erthygl 31 yn gysylltiedig a, thra bo nifer ohonynt yn gorgyffwrdd a chyfoethogi ei gilydd, bod ganddynt nodweddion amlwg. Mae'n darparu canllawiau ar gyfer pob unigolyn sy'n gweithio gyda phlant, ac yn nodi sefyllfaoedd ble y gallai cyfleoedd ar gyfer chwarae, hamdden a chyfranogi mewn bywyd diwylliannol a chelfyddydol gael eu cyfyngu neu eu gwrthod.

Mae'n nodi y gallai'r heriau hyn gael eu datrys gan oedolion cefnogol a gofalgar sy'n creu cyfleoedd a mannau ble y gall plant chwarae'n rhydd a hyderus.

Mae'r rhifyn hwn o *Chwarae dros Gymru* yn amlygu'r ymdrechion sy'n cael eu gwneud gan sefydliadau a mudiadau sydd ddim yn dod o dan gwmpas y dyletswyddau a'r gofynion digonolrwydd chwarae statudol yng Nghymru. Mae'n dathlu gweld plant yn cael mynediad i enydau chwareus mewn mannau cyhoeddus, atyniadau i deuluoedd megis sŵau ac amgueddfeydd, yn ogystal â mannau sy'n llawn ansicrwydd fel cleifion mewn ysbytai ac fel ymwelwyr mewn carchardai i oedolion.

Mae'r erthyglau'n dathlu mannau ble y caniateir i blant ganfod ystod eang o gyfleoedd i chwarae a ble mae'r oedolion yno'n deall natur a phwysigrwydd pob agwedd o chwarae plant ac yn gweithio i'w gefnogi.

Chwarae fel y'i diffinnir yn Sylw Cyffredinol rhif 17

- Unrhyw ymddygiad, gweithgaredd, neu broses gaiff ei chychwyn, ei rheoli a'i strwythuro gan y plant eu hunain.
- Mae'n digwydd pryd bynnag a ble bynnag y bydd cyfleoedd yn codi.
- Nid yw'n orfodol, caiff ei yrru gan gymhelliad cynhenid a'i gyflawni er ei fwyn ei hun, yn hytrach na fel modd o wneud rhywbeth arall.
- Mae'n cynnwys ymarfer annibyniaeth, gweithgarwch corfforol, meddyliol neu emosiynol ac mae ganddo'r potensial i ymddangos mewn ffurfiau di-ben-draw (fydd yn newid a chael eu haddasu trwy gydol plentyndod), un ai mewn grwpiau neu ar eu pen eu hunain.
- Nodweddion allweddol chwarae yw hwyl, ansicrwydd, her, hyblygrwydd, a bod yn anghynhyrchiol.
- Gall rhai sy'n rhoi gofal gyfrannu at greu amgylcheddau ble bydd chwarae'n digwydd.

Adnoddau i hyrwyddo Erthygl 31

Fel rhan o'r dathliadau i lansio Sylw Cyffredinol rhif 17, comisiynodd yr IPA Chwarae Cymru i gynhyrchu casgliad o adnoddau i blant i hyrwyddo Erthygl 31. Mae'r adnoddau hyn yn helpu plant ac oedolion i ddeall negeseuon allweddol Sylw Cyffredinol rhif 17 – ac mae'r rhain yn boblogaidd hyd heddiw! Mae'r adnoddau'n cynnwys cerdyn post a phosteri – ewch i'n gwefan i'w lawrlwytho.

www.chwaraecymru.org.uk/cym/adnoddauerthygl31

Mae angen i rai amodau gael eu sicrhau os yw plant i wireddu eu hawliau yn unol ag Erthygl 31 i'r eithaf

- Rhyddid rhag straen ac eithrio cymdeithasol
- Amgylchedd sy'n ddiogel rhag niwed cymdeithasol neu drais ac sy'n ddigon rhydd rhag peryglon corfforol eraill
- Argaeledd amser i orffwys ac amser hamdden, yn rhydd o reolaeth oedolion
- Lle i chwarae'r tu allan mewn amgylchedd ffisegol amrywiol a heriol, gyda mynediad rhwydd i oedolion cefnogol, pan fo angen
- Cyfleoedd i brofi, rhyngweithio gydag a chwarae mewn amgylcheddau naturiol
- Cyfleoedd i fuddsoddi yn eu gofod a'u hamser eu hunain i greu a thrawsnewid eu byd
- Cyfleoedd i gyfranogi gyda phlant eraill mewn gemau, chwaraeon a gweithgareddau adloniadol eraill
- Cyfleoedd i archwilio a chyfranogi yn nhreftadaeth ddiwylliannol a chelfyddydol eu cymuned
- Cydnabyddiaeth gan rieni, athrawon a chymdeithas yn gyffredinol am werth a dilysrwydd hawliau Erthygl 31

Dylunio ar gyfer chwarae: creu mannau chwarae cydnerth

Man chwarae ar ôl ei ail-ddylunio

Man chwarae cyn ei ail-ddylunio

Y Dylunydd Tirwedd, Matt Stowe sy'n rhannu ei brofiadau o greu ardaloedd chwarae naturiol sy'n cyflawni anghenion plant yn chwarae. Mae Matt yn gweithio i Cartrefi Conwy, cymdeithas dai wedi ei lleoli yn Abergele.

Mae plant wrth galon pob cymuned, ac mae chwarae yng nghalon pob plentyn. Felly, wrth sicrhau bod chwarae wrth galon pob cymuned, sut allwn ni sicrhau bod ein mannau chwarae wedi'u dylunio i fod mor gydnerth â'r plant sy'n eu defnyddio?

O'm rhan i, mae tri phrif nodwedd. Yn gyntaf, mae angen i fan chwarae cydnerth gael ei werthfawrogi gan blant – man y maen nhw'n ei garu, rhywle y maen nhw'n teimlo'n ddiogel a chyfforddus, rhywle sy'n 'eiddo iddyn nhw'. Yn ail, mae angen iddo fod yn ofod sy'n gynhwysol o bawb waeth beth eu hoedran neu eu gallu, lleoliad sy'n croesawu oedolion yn ogystal â bywyd gwyllt, rhywle y mae plant am ei rannu gyda'u ffrindiau a'u teulu. Yn drydydd, mae angen iddo fod yn rhywle sy'n ymdoddi i'r gymdogaeth, fel ei fod yn perthyn yno. Nid man chwarae diwerth gyda ffens o'i amgylch, sy'n edrych yr un fath ag unrhyw un arall ar draws y wlad, ond rhywle sy'n unigryw ac sydd wedi'i deilwra'n arbennig ar gyfer y gymuned honno, man i'r gymuned honno fod yn falch ohono.

Swnio'n hawdd yn tydi? Wel, mi all fod gyda rhywfaint o gynllunio, meddwl yn greadigol, ac wrth gwrs yn bwysicaf oll trwy gynnwys plant yn y broses!

Yn gyffredinol, mae tair agwedd wahanol tuag at fannau chwarae: traddodiadol, naturiol neu agwedd hybrid o'r ddwy agwedd hon.

Y mwyaf cyffredin a chyfarwydd yn y DU ydi'r man chwarae traddodiadol. Mae hwn, gan amlaf, yn ardal wedi ei ffensio, yn llawn offer gwneuthuredig a deunyddiau synthetig. O ganlyniad i hyn, mae fel arfer yn dod â buddsoddiad cychwynnol uwch ac mae'n tueddu i gael ei deilwra i ateb anghenion cyllideb yn hytrach nag ateb anghenion chwarae plant. Yn y mwyafrif o achosion, bydd angen gwaith cynnal a chadw arbenigol ac ystyried archwiliadau diogelwch rheolaidd ar offer 'parhaol'. Mae cyfleoedd chwarae yn y man chwarae traddodiadol yn aml yn rhai cyfarwyddol – mae gan bob darn o offer swyddogaeth benodol, er enghraifft siglen i siglo arni neu lithren i lithro arni. Mae'r ddau ohonynt yn wych ar gyfer chwarae symud ond yn cynnig fawr ddim arall i blant o ran chwarae datblygiadol, creadigol a llawn dychymyg.

Yr ail agwedd, sy'n llai cyfarwydd, ydi chwarae naturiol. Mae'r dull hwn yn cynnwys elfennau o'r amgylchedd naturiol yn y man chwarae. Felly, os ydych chi erioed wedi dringo coeden, balansio ar graig, rholio i lawr llethr glaswelltog neu chwarae mewn dail, yna rydych wedi profi chwarae naturiol. Ar y cyfan, mae mannau chwarae naturiol:

- yn galw am fuddsoddiad cychwynnol is – offer llai costus
- yn fwy cydnerth yn erbyn fandaliaeth – bydd y dewis cywir o laswellt a phlanhigion wastad yn tyfu'n ôl
- yn gallu cael eu cynnal a'u cadw fel rhan o'r rhaglen cynnal tiroedd arferol, fel torri gwair a chasglu sbwriel
- wedi eu teilwra i ateb anghenion chwarae plant yn hytrach nag anghenion cyllideb
- yn gallu cynnal bioamrywiaeth trwy fod yn well ar gyfer yr amgylchedd yn naturiol.

Nawr, waeth os ydych chi'n ddylunydd neu os ydych yn cyflogi dylunydd, mae'n hanfodol bod briff dylunio cywir yn cael ei greu o'r cychwyn cyntaf er mwyn helpu i arwain y broses ddylunio a gwneud yn siŵr bod y cynnyrch terfynol yn ateb yr anghenion. Mae hyn yn dechrau trwy ymgynghori gyda'r defnyddwyr – y plant fydd yn defnyddio'r gofod.

Mae rhywfaint o gamau sylfaenol fydd yn helpu'r broses hon ac un elfen allweddol o hyn fydd cynnwys pobl chwarae proffesiynol. Bydd rhywun yn eich awdurdod lleol sy'n gyfrifol am chwarae, gorau oll yn dîm o weithwyr chwarae cymwysedig, profiadol all helpu i siarad gyda'r plant er mwyn cael gwybod yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw.

Yma yng ngogledd Cymru, mae Tîm Datblygu Chwarae Conwy wedi bod yn allweddol wrth helpu i'r sgyrsiau hyn ddigwydd. Bydd cyfuno wynebau cyfeillgar gweithwyr chwarae medrus gydag agwedd strwythuredig tuag at ymgynghori'n sicrhau'r canlyniadau gorau. I mi, dyw hyn ddim yn golygu gofyn i bobl pa offer y maen nhw ei eisiau, ond mwy am ofyn pa weithgareddau y maent yn eu hoffi fwyaf (fel rhedeg, balansio, dringo, archwilio, cuddio) a beth yw'r pethau pwysicaf mewn man chwarae (cael coed a phlanhigion, mannau ar gyfer cuddfannau, strwythurau, neu le sych i eistedd a siarad gyda ffrindiau). Bydd yr atebion i'r cwestiynau hyn yn darparu dealltwriaeth amhrisiadwy i'r dylunydd am yr hyn y mae plant yn ei werthfawrogi fwyaf a'r modd gorau o ddylunio gofod ar eu cyfer.

Waeth sut y mae'r cynllun yn edrych ar bapur yn y diwedd, mae'n hanfodol cynnwys cyfleoedd ar gyfer chwarae datblygiadol, creadigol, a ble bynnag y bo modd – risg (risg wedi ei reoli, hynny yw!). Ceisiwch gofio bod man chwarae sydd ddim yn cynnig risg, yn fan chwarae sydd ddim yn cefnogi twf a gwytnwch

personol plant. Peidiwch â bod ofn herio eich dylunydd trwy gydol y broses i gyflawni hyn.

Ond heddiw, gall hyd yn oed risg wedi ei reoli wneud rhai pobl yn nerfus, a 'dyw hyn ddim yn wahanol yn y sector tai cymdeithasol yr ydw i'n gweithio ynddi. Y ffordd i gynnwys risg mewn modd cyfrifol yw ei gynnwys yn bwrpasol a'i liniaru gorau gallwch chi. Yn ffodus, mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) wedi cyhoeddi datganiad ysgrifenedig ar chwarae sy'n hyrwyddo risg wedi'i reoli mewn mannau chwarae.

Daw pob man chwarae y byddaf yn ei ddylunio gydag Asesiad Risg-Budd Unigryw sy'n amlinellu'r risgiau'n gwbl eglur, beth yw'r buddiannau, a sut y gellir lliniaru yn erbyn anafiadau difrifol. Er enghraifft, trwy ddefnyddio cerrig rhewlifol mawrion, afreolaidd fel strwythur dringo, gall plant ddatblygu eu hymdeimlad o gydbwysedd a'u hymwybyddiaeth o risg. Os byddwn yn ymgorffori'r canllawiau dylunio diogel presennol (gan RoSPA, er enghraifft) a defnyddio glaswellt fel arwyneb diogel derbyniol (gan sicrhau nad yw uchder mwyaf y cerrig yn fwy na 1.2m) gallwn liniaru yn erbyn y risg o anafiadau difrifol os digwydd y plentyn gwympo.

Rydym yn ystyried hyn yn lefel dderbyniol o risg o gofio y bydd y plentyn yn dysgu bod deunyddiau naturiol yn ymddwyn yn wahanol o dan amodau tywydd gwahanol – y bydd rhai cerrig mawrion, er enghraifft, yn llithrig pan mae'n bwrw glaw. Sgil ddefnyddiol i feddu arni pan fyddwch chi'n cerdded i fyny'r Wyddfa am y tro cyntaf!

Trwy chwarae y bydd plant yn dysgu i ymdopi gyda'r byd a gyda'i gilydd, ac rwy'n credu'n gryf y dylai ein mannau chwarae adlewyrchu hyn – felly bwrwch iddi, ewch ati i greu rhywle cydnerth ac, fentra'i ddweud, llawn risg!

www.cartreficonwy.org

Cartrefi Conwy

Ymchwil ac arbrofi yn Sŵ Caer

Chwe blynedd yn ôl, cychwynnodd Sŵ Caer ar brosiect i wella eu darpariaeth, arferion a pholisïau o ran chwarae plant. Yma, mae Mike Barclay a Ben Tawil o Ludicology yn sôn wrthym am y gwaith a gynhaliwyd ganddynt gyda'r staff i werthuso sut y mae amgylchedd y sŵ yn cefnogi chwarae ac i ddatblygu canllawiau ar gyfer datblygu chwarae i'r dyfodol.

LUDICOLOGY

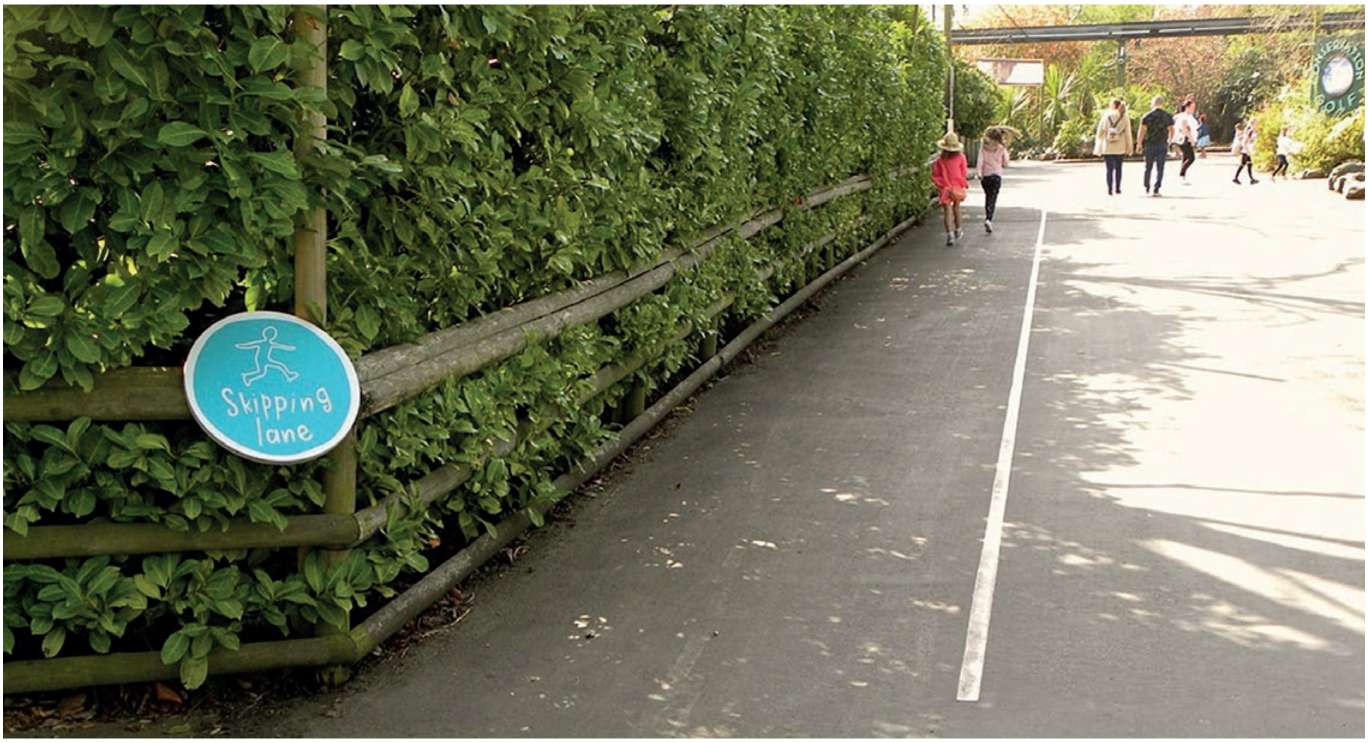
advice, research and training for all concerned with children's play

Yn 2016, fel rhan o ymgyrch ehangach i wella profiadau plant o chwarae, roedd Sŵ Caer yn paratoi i ailddatblygu gofod eang yng nghanol y sŵ. Roedd y staff yn ymwybodol bod gan y gofod oedd wedi'i glustnodi i'w ddatblygu rywfaint o werth eisoes ar gyfer chwarae i blant a theuluoedd. Roedd y staff am ehangu a chyfoethogi'r ffyrddiannau chwarae yn y gofod hwn heb golli'r hyn oedd yn gweithio eisoes. A hwythau'n awyddus i sicrhau bod unrhyw ddatblygiadau'n seiliedig ar dystiolaeth, cawsom ein comisiynu i gynnal y gwerthusiad yn seiliedig ar wybodaeth flaenorol y sŵ am ein gwaith yn ymchwilio i chwarae plant a mannau chwaraeadwy.

Ynghyd â'r staff, penderfynwyd na allai unrhyw ymchwiliad o'r ardal a glustnodwyd (a adnabyddwyd fel Lawnt y Ffowntens) ddigwydd ar wahân i ddarpariaeth arall oedd ar gael o amgylch y sŵ. Roedd ymwelwyr i'r sŵ yn mwynhau cyfleoedd ar draws y safle cyfan ac, o'r herwydd, roedd yn hanfodol i unrhyw ymchwiliad o ffyrddiannau chwarae cyfredol a phosibl safle penodol, gael eu hystyried yn y cyd-destun hwnnw. Defnyddiodd ein hymchwiliad nifer o wahanol ddulliau – sef cyfuniad o arsylwi, archwiliadau gofodol a chyfweliadau lled-strwythuredig. Fe ystyriodd sut oedd plant, eu rhieni ac oedolion eraill yn symud trwy ac yn defnyddio'r gofod arfaethedig, y sŵ yn ei chyfanrwydd a 'mannau chwarae' penodedig eraill ar draws y safle.

Fe wnaeth canfyddiadau ein hymchwiliad argymell nifer o wahanol faterion i'r briff dylunio ymdrin â hwy, a ddatblygwyd gan Sŵ Caer fel rhan o'r broses dendro ar gyfer contractwyr fyddai'n cael eu comisiynu i ddylunio'r gofod. Roedd yr argymhellion hyn yn cynnwys:

1. Cadw'r hyn oedd yn dda am y safle eisoes
2. Gwneud magu plant yn y gofod mor hawdd â phosibl
3. Creu ardaloedd mwy pendant a mannau i eistedd
4. Cadw amrywiaeth o ofodau sy'n cynnig gwahanol gyfleoedd i chwarae
5. Cynyddu hyblygrwydd gofodau trwy gynnwys elfennau naturiol a rhannau rhydd
6. Defnyddio arwyddion, symbolau a dynodyddion i greu ymdeimlad chwareus
7. Creu gofodau 'amddiffynnadwy' sy'n taro cydbwysedd rhwng ymdeimlad o ddiogelwch a chanfyddiad o breifatrwydd
8. Cyflwyno nodweddion y gellir chwarae gyda nhw ar hyd ymylon llwybrau ac mewn mannau eraill
9. Darparu llwybrau hygyrch er mwyn galluogi rhai sy'n cael trafferth wrth symud i gael profiadau tebyg i blant eraill
10. Defnyddio plannu i sefydlu gwahanol ofodau a chreu cyfleoedd pellach i archwilio
11. Bod yn sensitif i ddefnydd plant o'r gofod wrth ei oruchwylio a'i gynnal a'i gadw.



Trwy gydol gweddill 2016 a 2017, aeth Sŵ Caer ati i ailddatblygu Lawnt y Ffowntens yn llwyr, a elwir bellach yn Ardal Chwarae Madagasgar. Fe wnaethant hefyd fuddsoddi adnoddau dynol ac ariannol mewn gweithgareddau oedd yn cynnwys:

- hyfforddiant chwarae ar gyfer staff y sŵ
- datblygiadau cyfalaf sylweddol o fannau chwarae penodedig eraill
- nifer o ymyriadau amgylcheddol chwareus ar draws y safle
- ymgyrchoedd marchnata sylweddol.

Ar ddechrau 2018, cawsom ein hail-gomisiynu i werthuso dylanwad yr ymyriadau chwarae hyn ar draws y sŵ. Cynhaliwyd gwerthusiad deongliadol gan weithio gyda staff y sŵ ac ymwelwyr (yn cynnwys plant ac oedolion), yn ogystal â chynnal archwiliadau gofodol manwl ac arsylwadau naturiolaidd o ddefnydd pobl a'u hymgysylltiad â'r gofod. Fe wnaeth yr ymchwil ein galluogi i archwilio beth oedd yn gweithio i bwy, pam ac ym mha ffordd, a thrwy hynny ddeall y cryfderau oedd yn bodoli eisoes a chyfleoedd ar gyfer datblygiad pellach.

Cofnododd ein hadroddiad ymchwil ddylanwad yr ymyriadau chwarae hyn ar draws staff y sŵ, gwahanol grwpiau defnyddwyr ac yn yr amrywiol amgylcheddau ble y'i cynhaliwyd. Arweiniodd hyn at ddatblygu dau fodel. Y cyntaf wedi'i anelu at alluogi'r sŵ i ystyried ymyriadau amgylcheddol i'r dyfodol ar hyd gontinwwm chwarëusrwydd. Yr ail yn cynrychioli'r ystod o ffactorau sy'n dylanwadu ar ymgysylltiad staff gyda'r plant a'u chwarae. Yn olaf, roedd modd inni wneud tri argymhelliad i Sŵ Caer:

1. Datblygu polisi chwarae a rheoli risg a gweithdrefnau cysylltiedig i'w roi ar waith, yn cynnwys fframwaith i gefnogi penderfyniadau risg-budd.
2. Parhau â rhaglen datblygiad proffesiynol sy'n cefnogi staff i ddatblygu eu gwybodaeth ddamcaniaethol, eu sgiliau ymarferol a'u dealltwriaeth am chwarae plant.
3. Datblygu agwedd strategol tuag at gynllunio gofodol ar gyfer chwarae, gan dalu sylw penodol i natur chwareus ymyriadau.

Roedd yn bleser pur gweithio gyda sefydliad oedd wedi ymrwymo'n llwyr i sicrhau newid a gwella cyfleoedd i blant chwarae a'r profiad ymwelwyr i deuluoedd. Roedd yn braf hefyd cadarnhau bod yr holl ymdrechion yr oedd staff y sŵ wedi'u gwneud, ac y maent yn parhau i'w gwneud, yn cael eu croesawu gan blant ac oedolion fel ei gilydd. Roeddem yn falch, yn hwyrach yn 2018, i gael ein comisiynu i weithio gyda'r tîm yn y sŵ i ddatblygu eu Polisi Chwarae a Rheoli Risg.

I ddarllen mwy am chwarëusrwydd yn Sŵ Caer, ewch i: **www.chesterzoo.org/news/serious-about-play/**

Mae Ludicology yn cefnogi'r rheini sydd â diddordeb mewn chwarae a chwarëusrwydd i ddatblygu polisïau ac arferion sy'n canolbwyntio ar chwarae ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth, trwy gynghori, ymchwil a hyfforddiant. Mae'r erthygl hon yn seiliedig ar erthyglau blog sydd ar gael ar wefan Ludicology: **www.ludicology.com**

Chwarae fel moddion

Pennaeth Chwarae Starlight, Laura Walsh, sy'n dweud wrthym am fuddiannau rhoi cyfleoedd i blant mewn ysbytai i chwarae a gwerth Arbenigwyr Chwarae mewn Ysbytai. Ar hyn o bryd, mae Starlight – elusen genedlaethol sydd wedi ymroi i warchod chwarae ar gyfer plant ym myd gofal iechyd – yn cefnogi rhai o fyrddau iechyd Cymru.

Chwarae yw normalrwydd plant. Chwarae, hyd yn oed yn fwy nag iaith – y mae'n ei ragflaenu yn eu datblygiad – yw prif fodd plant i gyfathrebu, gwneud synnwyr o'r byd ac ymgysylltu â'u bywydau. Mae'n hawl dynol i bob plentyn. Er y gellir bod angen cefnogaeth ychwanegol i arfer yr hawl honno, mae'n ddyletswydd arnom ni fel oedolion i warchod a chefnogi yr amodau amser, lle a chyfle i blant chwarae.

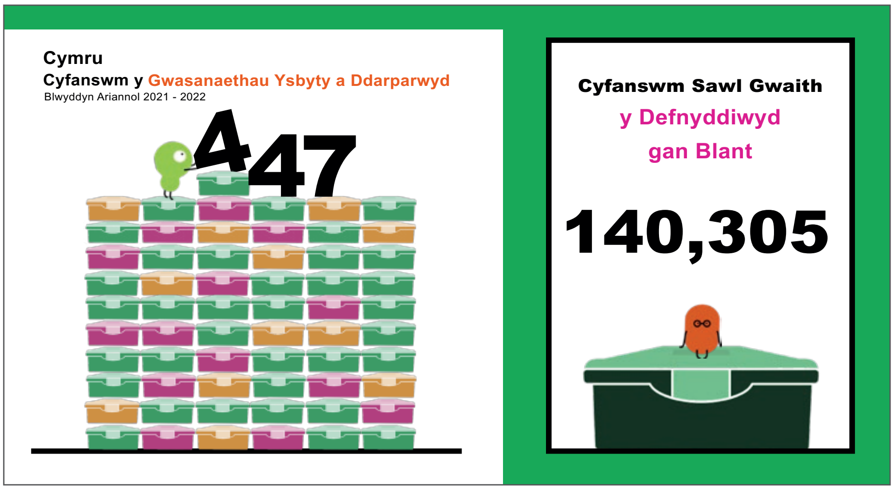
Bob blwyddyn, caiff tua tair miliwn o blant a phobl ifanc ar draws y DU eu derbyn i'r ysbyty. Efallai y bydd plant sy'n sâl angen cymorth ychwanegol i gael mynediad i'w hawl i chwarae oherwydd eu bod yn cael eu cyfyngu gan eu salwch, anabledd, neu gyfyngiadau eu triniaeth a'u gofal[i].

Mae canfyddiadau o adolygiad llenyddiaeth Starlight (sy'n dal i fynd rhagddo ac sydd heb ei gyhoeddi) ar effaith salwch ac ymweliadau â'r ysbyty yn ystod plentyndod yn dynodi y gallai'r rhain gael effaith hirdymor difrifol ar les meddyliol plant a'u teuluoedd, ond y gall chwarae fod yn elfen sy'n lliniaru yn erbyn trawma, pryder, a gofid profiadau llawer o blant. Mae ein hymchwil a'n gwerthusiad ninnau, a gynhaliwyd yn 2021, yn dangos bod adnoddau chwarae syml yn tawelu plant – gan ennyn yr ymdeimlad yna o normalrwydd – fyddai fel arall yn aros yn ofnus am driniaethau. Gall gemau consol a realiti rhithwir (VR) leihau pryder, lleihau poen ac, i rai plant, hyd yn oed wneud i ffwrdd â'r angen am dawelydd neu anesthetig.

Ond eto, er bod adnoddau chwarae ac ymarferwyr chwarae yn y system gofal iechyd yn amlwg yn gaffaeliad gwerthfawr i'r GIG, gan hybu gwytnwch a chynorthwyo gydag adferiad iechyd, canfu ein hymchwil diweddar fod gan 83% o leoliadau ddim cyllideb ar gyfer chwarae. O'r rheini sydd â chyllideb chwarae, mae gan 70% lai na £50 y flwyddyn ar gyfer darparu teganau, gemau a deunyddiau ar gyfer yr holl blant yn eu gofal.

Starlight

Yma yn Starlight ry'n ni'n brysur yn codi arian er mwyn galluogi i rym chwarae wneud y profiad o salwch a thriniaeth yn well ar gyfer plant. Mae ein gwasanaethau ymarferol ar gyfer plant iau yn cynnwys teganau, gemau, celf a chrefft – i gyd wedi eu dethol yn ofalus i ddarparu'r gwerth tynnu sylw mwyaf – a 'blychau stori' i fwydo eu dychymyg



a'u creadigedd. I blant hŷn, caiff teganau gwyddoniaeth, technoleg, peirianneg, a mathemateg (STEM), pecynnau crefftau, ac unedau synhwyraidd a gemau cyfrifiadurol mawr eu darparu gan ein timau ar gais gan staff gofal iechyd, am ddim cost i'r GIG. Rydym yn gweithio gyda gweithwyr iechyd proffesiynol i sicrhau bod lles emosiynol, meddyliol a chymdeithasol plant yn cael eu cefnogi gan gyfleoedd chwarae ac ymyriadau chwarae trwy gydol eu taith gofal iechyd.

Arbenigwyr Chwarae mewn Iechyd

Er bod teganau a gemau'n adnoddau pwysig ar gyfer chwarae plant ym maes gofal iechyd, gwyddom mai pobl, ac nid pethau, sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf. Un rôl allweddol yn y tîm amlddisgyblaeth o amgylch y plentyn mewn gofal iechyd yw rôl yr Arbenigwr Chwarae mewn Iechyd (HPS). Mae'r rhain yn ymarferwyr[ii] cymwysedig, cofrestredig sydd wedi ymroi i sicrhau bod plant yn cael mynediad priodol i amser, lle ac adnoddau ar gyfer chwarae'n ystod eu hamser mewn gofal iechyd. Mae HPS hefyd yn sicrhau bod paratoi a thynnu sylw chwareus yn rhan annatod o driniaeth plentyn. Yn ogystal â'r adnoddau chwarae a'r unedau gemau cyfrifiadurol mwy cyffredinol i'w defnyddio ar wardiau ac mewn ystafelloedd chwarae, rydym yn darparu offer paratoi a thynnu sylw allweddol i HPS eu defnyddio wrth gynorthwyo plant trwy eu triniaethau.

Gall ymarferwyr sydd â digon o adnoddau ac sy'n derbyn cefnogaeth ddigonol eiriol yn well dros i blant gael mynediad i'w hawliau: i chwarae, i wybod yr hyn sy'n digwydd iddyn nhw, ac i gael dweud eu dweud ar eu triniaeth a'u gofal. Gall HPS asesu'n gyflym iawn barodrwydd plentyn i ymdopi a, thrwy eu cyfathrebu chwareus, gallant ddynodi strategaethau i helpu i egluro i blentyn yr hyn sy'n digwydd iddynt – a'r hyn sydd i ddod nesaf. Maen nhw'n rhoi cymaint o wybodaeth i blant ac y maent ei angen am eu hiechyd a'u triniaeth, ar lefel cyfathrebu y gallant ymdopi â hi. Mae chwarae'n cyflymu creu perthnasau, a thrwy gynnig dewisiadau hydrin ac eiriol drostynt yn y lleoliad gofal iechyd, bydd yr HPS yn cynyddu hyder a chyfathrebu'n gyflym.

Yr hyn yr ydym yn ei wneud yng Nghymru

Fel rhan o'n hymchwil parhaus, fe wnaethom ganfod nad oes gan un o bob pedwar lleoliad yn y DU sy'n derbyn gwasanaethau Starlight yr un HPS o gwbl. Felly, tra ein bod wedi ymrwymo i gefnogi pob ymarferydd iechyd i ddeall pwysigrwydd chwarae a'r angen i greu mannau a rhyngweithiadau chwareus ar gyfer plant yn eu gofal, rydym hefyd am helpu i gynyddu nifer y rolau arbenigol hyn, yn cynnwys yng Nghymru.

Yn ddiweddar, rydym wedi sicrhau cyllid ar gyfer pedair swydd HPS a, gyda chefnogaeth Chwarae Cymru, rydym wedi ymchwilio i'r hyn oedd pobl chwarae iechyd yn ei feddwl a'i deimlo oedd yn feysydd angen. Rhoddodd ymarferwyr o'u hamser yn hael i siarad am eu gwaith: yr hyn sy'n gweithio'n dda, yr hyn hoffen nhw wneud mwy ohono, a'r hyn ellid ei ychwanegu. Roedd siarad gydag ymarferwyr sy'n gweithio yn y gymuned yn rhan hollbwysig o gynllunio'r gwaith, gan eu bod yn gweld profiadau plant a theuluoedd drostynt eu hunain.

O ganlyniad i'r ymgynghori yma, rydym wedi creu dwy rôl HPS newydd yng Nghymru, i dderbyn atgyfeiriadau yn y gymuned, gan bontio'r bwlch rhwng y cartref a gofal iechyd. Gall y daith o'r gymuned-i'r-ysbyty fod yn un bryderus a gall cychwyn y paratoadau cyn i'r plentyn gamu i mewn i'r ysbyty wneud llawer mwy i'w gwneud hi'n haws ac osgoi trawma posibl.

Gan weithio mewn partneriaeth gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, mae'r rolau wedi'u cyllido'n llawn am gyfnod cychwynnol o dair blynedd. Cânt eu cefnogi i ddysgu a datblygu, tra'n ehangu'r cynnig chwarae iechyd ar gyfer plant a theuluoedd yn yr ardal. Byddwn yn parhau i fuddsoddi mewn hyfforddiant DPP ar gyfer pob aelod o staff chwarae iechyd, yn ogystal â chyfleoedd i rannu ymarfer mewn fforymau a seminarau.

Yn 2021-22, datblygodd Starlight strategaeth newydd ar gyfer polisi a materion cyhoeddus. Gwaith sydd eisoes wedi dechrau dwyn ffrwyth yn Lloegr, gydag NHS England yn ein gwahodd i gyd-gadeirio tasglu newydd gyda nhw ar chwarae plant mewn gofal iechyd i archwilio ffyrdd y gellid gwella'r system. Ochr-yn-ochr â'r rhaglen HPS yng Nghymru, rydym yn cychwyn archwilio'r sefyllfa polisi iechyd datganoledig am gyfleoedd tebyg. O ystyried traddodiad cryf Cymru o ran eiriol dros a pholisi ar gyfer chwarae, rydym yn ffyddiog y gallwn gyflawni llawer.

www.starlight.org.uk

[i] Erthygl 7 o siartr y Gymdeithas Ewropeaidd o Blant mewn Ysbytai (EACH): **www.each-for-sick-children.org/each-charter/**

[ii] **www.cavc.ac.uk/en/courses/he/foundation-degree-in-healthcare-play-specialism**

Creu amgueddfeydd ac atyniadau chwarae-gyfeillgar yn Sir Fynwy

Karin Molson a Rachael Rogers o Dreftadaeth MonLife, a Becky Hall, Swyddog Datblygu Chwarae MonLife sy'n rhannu eu stori am anelu i gynnig y safleoedd treftadaeth chwarae-gyfeillgar am ddim gorau yn eu sir.

Rydym ar gychwyn ein hantur i weld os y gallwn greu mannau chwaraeadwy anhygoel a chyfleoedd bywiog, am ddim ar gyfer chwarae ym mhob un o amgueddfeydd ac atyniadau Cyngor Sir Fynwy. Yn ystod 2020-21 a'r cyfyngiadau o ganlyniad i COVID-19, daeth yn amlwg bod angen inni ddechrau datblygu cyfleoedd i chwarae a bod yn chwareus ar draws ein hamgueddfeydd a'n atyniadau, gyda'r nod o wella lles a rhoi rhywbeth i bobl edrych ymlaen ato yn ystod cyfnodau anodd.

Fe ddechreuom weithio'n agos gyda swyddogion sy'n gyfrifol am chwarae'n lleol a helpu i greu pecynnau chwarae i'r cartref er mwyn helpu i lanw bwlch mewn darpariaeth cynlluniau chwarae dros yr haf. Fe fuon ni'n gweithio hefyd yn yr hybiau ar gyfer plant gweithwyr allweddol. Po fwyaf y buom yn gweithio gyda thimau eraill, a dysgu mwy am chwarae, y gorau yr oeddem yn deall y Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae a phwysigrwydd chwarae fel un o hawliau'r plentyn. Fe wnaethom sylweddoli pwysigrwydd gwreiddio chwarae ar draws ein safleoedd a sut y gallai fod o fudd i'n hymwelwyr a'n canolfannau.

Roedd ein ffocws yn y gorffennol wedi bod ar ddysg ffurfiol a dysgu fel teulu, nid ar chwarae. Roedden ni'n meddwl ein bod ni'n chwareus, ond, roedden ni'n cynnal gweithgareddau penodol ac i'r teulu. Fe wnaethom sylweddoli nad oedden ni'n cynnwys plant o bob oed, nac yn bod mor benagored yn yr hyn yr oeddem yn ei ddarparu ac y gallem. Aethom ati i archwilio sut i newid hyn – fe gymerom ran mewn hyfforddiant chwarae a sesiynau ymwybyddiaeth, fe gynhaliom ymchwil i theori chwarae ac yna ymgeisio am gyllid trwy raglen Gaeaf Llawn Lles Llywodraeth Cymru. Fe wnaeth hyn ein galluogi i gomisiynu Charlotte Derry o Playful Places i:

- Gynnal archwiliadau chwarae ar draws ein safleoedd i gyd
- Hwyluso hyfforddiant chwarae ar gyfer ein staff
- Gweithio gyda Karin Molson i ddatblygu argymhellion ar gyfer syniadau chwareus ac ymyriadau ar safleoedd.

Yn ystod hanner-tymor Gwanwyn 2022, fe gychwynnom gyda'r pethau syml – darparu bocsys cardbord a deunyddiau chwarae rhannau rhydd eraill, rhoi sialc, cylchynnau a bownsars allan (wedi'u benthyca gan y tîm chwarae) y tu allan i fynedfa Amgueddfa'r Neuadd Sirol yn Nhrefynwy. Fe ddigwyddodd chwarae rhydd a sylweddolom fod plant oedd yn pasio heibio'n methu peidio dod draw – plant oedd heb ymwneud â'n gofod o'r blaen.

Fe wnaeth ariannu oddi wrth raglen Haf o Hwyl 2022 Llywodraeth Cymru ein galluogi i roi rhai o'r argymhellion chwareus ar waith. Er enghraifft, fe wnaethom:

- roi offer chwarae allan ar dir Castell Y Fenni
- creu Siop Chwarae maint llawn yng ngofod yr hen siop yng Nghastell Cil-y-coed – oedd yn cynnig swynau, dreigiau a hudion i chwarae gyda nhw
- gosod rhywfaint o gemau her oedd yn cysylltu gyda'n straeon, yn cynnwys rasio fel ceffylau a thaflu teganau eog trwy rwydi llam yn Amgueddfa Cas-gwent.

Rydym wedi casglu llawer o adborth gan y bobl ifanc ac rydym yn gwybod bod pethau wedi bod yn gweithio. Fe wnaethom hefyd wylio enydau estynedig hyfryd o

chwarae wedi'i gyfarwyddo'n bersonol. Nid dim ond y rhai ifanc fu wrthi, bu arddegwyr yn chwarae hefyd, yn cynnwys grŵp arhosodd am ddwy awr a chwblhau pob un o'r awgrymiadau chwarae a phob her trwy'r amgueddfa. Ac, er gwaethaf rhywfaint o amheuon cychwynnol am sŵn a diogelwch a'r effaith ar ymwelwyr hŷn, mae ein staff ymwelwyr wedi bod yn gyffredinol awyddus i adrodd yn ôl ar sut y mae pethau'n mynd ac i awgrymu gwelliannau neu ychwanegiadau. Maen nhw wrth eu bodd bod teuluoedd yn aros yn hirach yn ein lleoliadau, a bod mwy o chwerthin.

Mae rhieni wedi dweud ei bod yn rhyddhad sylweddoli bod ein hamgueddfeydd a'n atyniadau'n fannau ble mae croeso i blant a theuluoedd a'i bod hi'n iawn i wneud sŵn. Dywedodd un rhiant wrthym ei bod hi wedi llwyddo i ddarllen yr arddangosfeydd a chael amser i grwydro o amgylch yr amgueddfa gan fod ei phlant wedi ymgolli gymaint. Adroddodd y staff ei bod yn ymddangos bod mwy o hyder i chwarae pan wahoddwyd pobl i wneud hynny gan yr awgrymiadau chwarae. Mae Whiskey (ein ci tegan yng Nghastell Y Fenni) wedi mwynhau cael ei arwain am dro trwy'r amgueddfa nifer o weithiau!

> *'Doedden ni ddim yn gwybod am eich hamgueddfeydd ac atyniadau eraill a ry'n ni nawr yn bwriadu ymweld â nhw. Doedden ni ddim wedi ystyried yr amgueddfeydd fel mannau chwarae-gyfeillgar o'r blaen, a doedden ni heb ymweld â nhw o gwbl.'* Rhiant, Haf 2022

Mae wedi bod yn llawer o waith ychwanegol gyda fawr ddim adnoddau ychwanegol ond llawer o benderfynoldeb ystyfnig! Mae rhoi rhai o'r argymhellion strategol yn eu lle wedi gweithio. Er enghraifft, rydym wedi ysgrifennu canllaw cryno i chwarae yn ein hamgueddfeydd (pam a sut yr ydym yn ei wneud), fel bod disgwyliadau rôl blaen tŷ a chwarae'n gwbl eglur. Fe wnaethom hefyd wahodd adborth oddi wrth ein staff blaen tŷ ar yr ymyriadau chwarae newydd: risgiau, yr hyn sy'n gweithio'n dda, yr hyn sydd ddim, sut y gellid gwella pethau, a'u hannog i awgrymu syniadau chwarae newydd.

Mae ein gwaith cychwynnol wedi dangos inni y gallem, gyda mwy o amser ac ymdrech, fod yn rhai o'r safleoedd gorau i blant ac arddegwyr ymweld â nhw a chwarae yno! Mae syniadau ar gyfer y dyfodol yn cynnwys lle gemau a gwisgo i fyny neu gaffi ar gyfer arddegwyr yn y Neuadd Sirol ac i'r Siop Chwarae barhau i newid, gyda'r plant yn ei rheoli, yn creu a gwneud pethau i'w gwerthu, eu prisio a chwarae gyda nhw.

Mae'r argymhellion strategol ac ymarferol o'r archwiliadau chwarae bellach wedi'u cynnwys yng Nghynllun Gweithredu Digonolrwydd Chwarae'r cyngor. Ry'n ni'n teimlo bellach ein bod wir yn rhannu'r cyfrifoldeb am greu Sir Fynwy chwarae-gyfeillgar. Byddem yn annog unrhyw amgueddfa i ymuno yn y gwaith o gefnogi'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae ac i swyddogion sy'n rheoli digonolrwydd chwarae i gysylltu gydag amgueddfeydd ac atyniadau a'u cael i ymwneud mwy â'u gwaith. Os gallwn ni ei wneud, gall unrhyw un ei wneud!

> *'Mae buddiannau chwarae wedi gweld cynnydd mewn ymweliadau â'n safleoedd, adloniant diddiwedd a gyfarwyddir yn bersonol ac archwilio pellach o'n casgliadau a'n hanes. Mae'n teimlo'n hynod o bwysig ar yr adeg yma o galedi ariannol cynyddol bod y gweithgareddau'n rhad ac am ddim. Mae'r adborth wedi bod yn gadarnhaol iawn a thrwy hyn, mae newyddion da'n lledu, fydd yn gwneud ein safleoedd a'n gwasanaethau'n fwy cydnerth ar gyfer y dyfodol.'*
>
> Tracey Thomas, Rheolwraig Datblygu'r Gweithlu ac Atyniadau Treftadaeth, MonLife

www.monlife.co.uk/heritage
www.playfulplaces.tumblr.com

MonLife
Ar gyfer meddwl, corff ac enaid ein cymuned
For the mind, body and soul of our community

Plant carcharorion yn dylunio ardal chwarae awyr agored

Yn yr erthygl hon, mae aelodau o dîm Gwasanaethau Teuluoedd 'Invisible Walls' G4S, Hayley Morris (Uwch-reolwraig) a Julie Williams (Cydlynydd Ardal Ysgol), yn sôn wrthym am ddatblygu ardal deuluol newydd yng Ngharchar EF a Sefydliad Troseddwyr Ifanc Y Parc, Pen-y-bont ar Ogwr.

Bob wythnos yng Ngharchar EF Y Parc bydd 350 o blant, ar gyfartaledd, yn ymweld â'u tadau i gymryd rhan mewn ymyriadau teuluol neu i ddod ar ymweliadau cymdeithasol. Bydd rhai o'r plant a'r bobl ifanc hyn yn ymweld â'r carchar dros nifer o fisoedd a blynyddoedd o bob cwr o dde Cymru a thu hwnt.

Mae Gwasanaethau Teuluoedd 'Invisible Walls' wedi bod yn gweithio'n agos gyda charcharorion a'u plant mewn ymyraethau wedi'u targedu ers 2010. Mae gwaith ymchwil yn dynodi bod cynnal perthnasau teuluol agos yn helpu i leihau troseddu o genhedlaeth i genhedlaeth, yn ogystal â lleihau'r tebygolrwydd y bydd tadau'n aildroseddu. Mae hefyd yn hybu cynhwysiant cymdeithasol ar gyfer yr uned deuluol.

O Wanwyn 2023 ymlaen, cynhelir nifer fawr o'r ymyriadau a'r ymweliadau hyn mewn mannau chwarae awyr agored diogel, wedi'u harwain gan anghenion, sy'n cael eu creu ar hyn o bryd ar dir y carchar. Bydd plant carcharorion yn elwa o ddatblygu'r ardd, gan gyfoethogi eu lles, gwytnwch a'u profiadau chwarae seiliedig ar sgiliau. Maent yn sôn yn aml eu bod yn methu chwarae pêl-droed gyda dad, mynd i'r parc gyda'i gilydd a phethau syml fel casglu dail neu brofi'r newid yn y tymhorau.

Ym mis Ebrill 2022, teithiodd dau aelod arall o staff tîm Gwasanaethau Teuluoedd 'Invisible Walls' – Chance Morgan (Cydlynydd Cyn-filwyr) a Jodie

Rackley (Mentor Integreiddio Teuluoedd) – gyda ni i Ddenmarc i brofi a dysgu am y system gyfreithiol yno, ac yn benodol am eu hagwedd tuag at chwarae yn yr awyr agored a'i fuddiannau niferus. Erasmus, rhaglen yr UE i gefnogi addysg, hyfforddiant, ieuenctid a chwaraeon yn Ewrop, ariannodd y grŵp ac o ganlyniad i'r daith gadarnhaol, daeth prosiect yr ardd yn ffocws i ni.

Daeth cynrychiolwyr o swyddfa Comisiynydd Plant Cymru, Jordan Doherty a Sophie Williams, a'u profiadau i gydweithio'n agos gyda'r tîm yng Ngharchar EF Y Parc a hwyluso sesiynau gyda phlant carcharorion er mwyn casglu eu meddyliau a'u gobeithion am yr ardd arfaethedig. Cafodd y plant a'r bobl ifanc amser wrth eu bodd yn dylunio eu gweledigaeth eu hunain o'r ardd a gwelwyd nifer o themâu cyffredin yn cynnwys chwaraeon pêl, lluniau o anifeiliaid, llwyni, siglenni, llithrennau a mannau i eistedd a bwyta gyda'i gilydd a gwneud gwaith cartref.

Bydd cyn-filwyr a'u teuluoedd hefyd yn cael budd ychwanegol o fainc goffa fydd yn cynnig man tawel i fyfyrio.

Gan ddefnyddio contractwyr, tîm cynnal a chadw a thirlunwyr mewnol y carchar, roedd disgwyl i'r prosiect gychwyn yn Hydref 2022 gyda'r bwriad o'i agor yng Ngwanwyn 2023. Caiff yr ardd ei galw yn Ardd Deuluol John Thomas mewn teyrnged i John fu farw yn 2022 a fu'n gyfrifol am arloesi'r gwasanaethau teuluol yng Ngharchar EF Y Parc ar y cyd â Corin Morgan-Armstrong, Pennaeth Gwasanaethau Teuluoedd ar draws carchardai G4s.

I ddysgu mwy am Wasanaethau Teuluoedd 'Invisible Walls', neu sut y gallech chi gefnogi neu ymweld â phrosiect yr ardd, cysyllter â **Hayley.morris@uk.g4s.com** a **Julie.Williams@uk.g4s.com**

Ymchwil gyda phlant

Mae Chwarae Cymru wedi bod yn rhan o ystod eang o brosiectau ymchwil i gasglu barn plant am eu chwarae.

Gan weithio gydag ymchwilwyr gwyddor data poblogaeth ym Mhrifysgol Abertawe, fe wnaethom gefnogi astudiaeth oedd yn archwilio barn 20,000 o blant am chwarae cyn ac ar ôl cau ysgolion o ganlyniad i COVID-19. Fe wnaeth yr ymchwil gynnwys plant 8 i 11 oed yng Nghymru gymerodd ran yn arolwg Rhwydwaith Ysgolion Cynradd HAPPEN rhwng 2016 a 2021.

Archwiliodd yr ymchwilwyr sut y mae ymatebion penagored wedi newid dros amser yng nghyd-destun chwarae, cyn ac ar ôl gorfodi ysgolion i gau. Yr argymhellion allweddol oddi wrth y plant yw'r hoffen nhw fwy o le i chwarae, mwy o amser gyda ffrindiau, ac amser wedi'i warchod i chwarae gyda ffrindiau yn yr ysgol ac adref.

Yn ogystal, trwy Arolwg Omnibws Plant Cymru, fe ofynnom i 379 o blant mewn addysg llawn amser nifer o gwestiynau am eu profiadau o amser chwarae yn yr ysgol. Rydym yn dal i archwilio'r canlyniadau, ond mae dadansoddiadau cynnar yn dangos bod 82% o blant yn hoffi amser chwarae gan ei fod yn golygu y gallan nhw fod gyda ffrindiau. Fodd bynnag, mae'r data'n peri pryder, gyda 61% o blant yn adrodd iddyn nhw fethu amser chwarae. Y rhesymau mwyaf cyffredin oedd i ddal i fyny gyda gwaith neu oherwydd bod un o'r athrawon yn teimlo eu bod wedi camymddwyn.

Yn olaf, fe wnaethom weithio gydag ymchwilydd annibynnol, sef y Dr David Dallimore, i dynnu data ynghyd o arolygon a gwblhawyd gan bron i 7,000 o blant ar draws 15 awdurdod lleol yng Nghymru fel rhan o Asesiadau Digonolrwydd Chwarae statudol, a gyflwynwyd i Lywodraeth Cymru ym mis Mehefin 2022. Cyhoeddir yr adroddiad ymchwil yn ystod Gwanwyn 2023.

Llyfr stori *Hwyl ar iard yr ysgol*

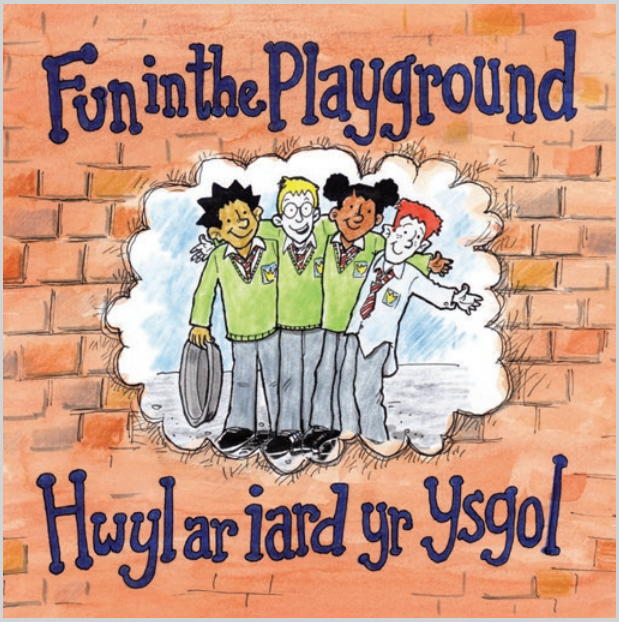
I ddathlu Diwrnod Rhyngwladol Hawliau Plant ar 20 Tachwedd 2022, lansiodd Chwarae Cymru lyfr stori newydd am hawl plant i chwarae.

Mae *Hwyl ar iard yr ysgol* yn adrodd stori un o adegau pwysicaf y diwrnod ysgol i lawer o blant – amser chwarae. Wedi eu cefnogi gan yr awdur a'r bardd Mike Church, mae'r stori wedi ei hysgrifennu gan staff ysgolion sy'n gweithio a byw yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg.

Mae'r stori amserol hon yn ei hatgoffa'n wych sut all pob oedolyn ym mywydau plant un ai gefnogi neu rwystro'r hawl i chwarae. Mae'n crynhoi pwysigrwydd oedolion ac amgylcheddau cefnogol a goddefgar wrth helpu plant i gyflawni eu hawl i chwarae.

Mae'r llyfr ar gyfer plant ysgol gynradd a'u rhieni – yn ogystal ag athrawon a staff ysgol. Mae'n anelu i gefnogi plant er mwyn gwneud yn siŵr bod ganddynt yr hawl i chwarae yn yr ysgol. Mae hefyd yn adnodd defnyddiol i gefnogi pobl sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd.

Dyma'r llyfr olaf yn ein cyfres o lyfrau stori i blant, *Hwyl yn y…* . Fel ein dau lyfr arall – *Hwyl yn y*



dwnjwn a *Hwyl yn yr ardd* – mae ein llyfr stori newydd wedi ei ddatblygu mewn partneriaeth â Petra Publishing, cyhoeddwr cymunedol hir sefydlog.

Os ydych chi'n byw neu'n gweithio yng Nghymru, gallwch wneud cais am gopi am ddim o *Hwyl ar iard yr ysgol* trwy e-bostio **llyfrstori@chwaraecymru.org.uk**

"Byddai'n well gen i fod yn chwarae"

Arolwg newydd Chwarae Cymru'n darganfod bod plant eisiau chwarae mwy

Ym mis Gorffennaf 2022, canfu arolwg* a gomisiynwyd gan Chwarae Cymru bod plant am chwarae mwy, ond bod cael neb i chwarae gyda nhw, TikTok a mannau difflach yn gallu eu stopio.

Plentyndod Chwareus

Fe ofynnom i 500 o blant rhwng 5 a 15 oed a 500 o rieni gyda phlant dan 15 oed yng Nghymru beth oedden nhw'n ei feddwl am chwarae, a dyma ddywedon nhw.

- Mae dros 55% o blant yn chwarae tair i bedair gwaith yr wythnos yn ôl y rhieni a holwyd, ond dywedodd dros 60% o blant yr hoffen nhw chwarae fwy na phum gwaith yr wythnos.
- Dywedodd dros 30% o blant bod sgrolio ar TikTok a gwylio fideos YouTube yn eu hatal rhag chwarae. Y prif rwystrau eraill y soniodd plant amdanyn nhw oedd: dim digon o amser oherwydd gwaith cartref neu weithgareddau a chwaraeon eraill (30%) a methu cyrraedd i le ble y gallan nhw chwarae (18%).
- Dywedodd bron i 70% o blant bod chwarae'n gwneud iddyn nhw deimlo'n hapus a chyffrous. Dywedodd 20% arall bod chwarae'n gwneud iddyn nhw deimlo'n rhydd ac yn greadigol.
- Dywedodd dros 20% o blant bod cael neb i chwarae gyda nhw yn eu hatal rhag chwarae. Dywedodd bron i 20% o rieni yr un peth am eu plant.
- Dywedodd 90% o blant eu bod yn gyffredinol hapus gyda'r mannau ble maen nhw'n chwarae, o chwarae'r tu allan ym myd natur i chwarae ar y stryd neu ar y palmant, i chwarae mewn canolfannau chwarae (fel clwb ar ôl ysgol) neu ar iard chwarae'r ysgol, i barc sglefrfyrddio, neu adref. Fodd bynnag, dywedodd 10% na allan nhw wneud unrhyw un o'r pethau yr hoffen nhw eu gwneud yn y mannau hyn.
- Dywedodd dros 90% o rieni bod chwarae'n cael effaith cadarnhaol ar iechyd meddwl eu plant.

Fe siaradom hefyd gyda phlant ac arddegwyr am eu profiadau chwarae. Dywedodd y plant wrthym sut y mae chwarae'n gwneud iddyn nhw deimlo, fel Aneurin York o'r Barri sy'n ddeg oed a ddywedodd:

> *'Rydw i wir yn hoffi chwarae oherwydd ei fod yn fy helpu mewn bywyd gyda stwff ac mae'n fy helpu i wybod sut dwi'n teimlo. Mae hefyd yn dangos i bobl sut i fynegi eu teimladau heb orfod eu cuddio oddi wrth unrhyw un arall'.*

Wrth sôn pam y byddai'n well ganddi fod yn chwarae, dywedodd Summer Pritchard sy'n 13 oed o Dreherbert:

> *'Mae chwarae'n gwneud imi deimlo'n rhydd. Ac os na fyddwn i'n gallu troi at chwarae, fe fyddwn i jest yn fy ystafell yn gwylio TikTok ar fy ffôn'.*

Amser i Chwarae

Fe ddefnyddiom ganfyddiadau'r arolwg i hysbysu ymgyrch *Plentyndod Chwareus* dros yr haf.

Ar Ddiwrnod Chwarae – y diwrnod cenedlaethol dros chwarae yn y DU a ddigwyddodd ar 3 Awst – fe wnaethom lansio ymgyrch Amser i Chwarae. Anelodd yr ymgyrch i annog a chefnogi rhieni a gofalwyr i ysbrydoli ac ysgogi mwy o gyfleoedd i'w plant chwarae – dros wyliau haf yr ysgol ac wedi hynny.

Yn dilyn heriau'r ddwy flynedd ddiwethaf a'r cyfyngiadau a'r cyfnodau clo cysylltiedig, cynigodd gwyliau'r haf gyfle perffaith i blant ac arddegwyr i ailgysylltu gyda'u ffrindiau – a'u cymunedau – trwy chwarae. Felly roedd yr ymgyrch yn alwad ar i rieni a gofalwyr ddod at ei gilydd i gefnogi eu plant i chwarae mwy.

Yn ystod yr argyfwng costau byw, a phwysau ychwanegol ar rieni a gofalwyr, fe wnaeth yr ymgyrch ein hatgoffa hefyd nad oes raid i roi cyfleoedd i blant chwarae fod yn gostus. Fe wnaethom rannu llu o syniadau syml, rhad ac am ddim i helpu rhieni i roi mwy o amser i'w plant i chwarae adref ac allan yn eu cymdogaeth bob dydd.

Er mwyn ysbrydoli teuluoedd – ac er mwyn dathlu hawl plant i chwarae – fe rannom fideo fer o blant yn chwarae mewn amrywiol fannau chwarae ar hyd a lled Cymru. I wylio'r fideo, edrychwch ar sianel *Plentyndod Chwareus* ar YouTube.

I ddysgu mwy am *Plentyndod Chwareus* ewch i **www.plentyndodchwareus.cymru**

** Cynhaliwyd yr arolwg gan Censuswide ar ran Chwarae Cymru.*

Haf o Hwyl

Ariennir gan Lywodraeth Cymru / Funded by Welsh Government — Haf o Hwyl Summer of Fun

Am yr ail flwyddyn o'r bron, fe wnaeth cyllid Haf o Hwyl Llywodraeth Cymru gefnogi plant ar draws Cymru i gymryd rhan mewn cyfleoedd chwarae, yn ogystal â gweithgareddau diwylliannol a chwaraeon. Cynhaliwyd y rhaglen, a ddigwyddodd rhwng 1 Gorffennaf i 30 Medi 2022, ar draws y 22 awdurdod lleol. Golygodd y cyllid y gallai awdurdodau lleol a'u partneriaid gynnig cyfleoedd di-dâl a chynhwysol ar gyfer plant a phobl ifanc 0 i 25 mlwydd oed.

Wrth lansio'r rhaglen, dywedodd y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol, Julie Morgan AS:

> *'Lansiwyd Haf o Hwyl yn wreiddiol mewn ymateb i blant yn colli allan ar gyfleoedd i gymdeithasu mewn gweithgareddau ar ôl y pandemig, ond wedi gweld pa mor llwyddiannus fu hynny, fe ddewisom redeg y cynllun eto. Mae mynediad i gyfleoedd chwarae o safon uchel yn hanfodol ar gyfer datblygiad cymdeithasol, emosiynol a chorfforol plant.'*

Yma yn Chwarae Cymru, fe wnaeth yr ariannu ein galluogi i gynhyrchu a rhannu 1,300 o becynnau Haf o Hwyl rhad ac am ddim i blant trwy:

- Ysbytai
- Hosbisau
- Banciau bwyd
- Llochesi i fenywod
- Cymdeithasau tai
- Diwrnodau hwyl i'r teulu
- Elusennau sy'n cynnig gwasanaethau arbenigol i blant a theuluoedd
- Canolfan Groeso Wcráin.

Roedd y pecynnau'n cynnwys llyfr lliwio, pensiliau lliwio, miniwr pensiliau, sialc, swigod, a llyfrau stori Chwarae Cymru – yn ogystal â rhai o ganllawiau magu plant *Plentyndod Chwareus* i'r oedolion.

Diolch i'n holl bartneriaid am wirfoddoli i ddosbarthu pecynnau Haf o Hwyl i blant a theuluoedd – fydden ni ddim wedi gallu ei wneud heboch chi. Roedd yr adborth a dderbyniwyd yn dangos yn gryf bod y pecynnau wedi'u croesawu gan bawb.

Dywedodd Emily Sayer o Ganolfan Plant Caerffili:

> *'Hoffem ddiolch yn fawr iawn ichi am y pecynnau chwarae. Mae'r plant wrth eu bodd gyda nhw, a'r teuluoedd hefyd.'*

Meddai Rachel Brown, Arbenigwraig Chwarae Gofal Lliniarol Pediatrig yn Ysbyty Cyffredinol Glangwili:

> *'Mae'r pecynnau'n hyfryd ac mae'r swigod yn gyffyrddiad gwych – maen nhw wedi bod yn boblogaidd iawn!'*

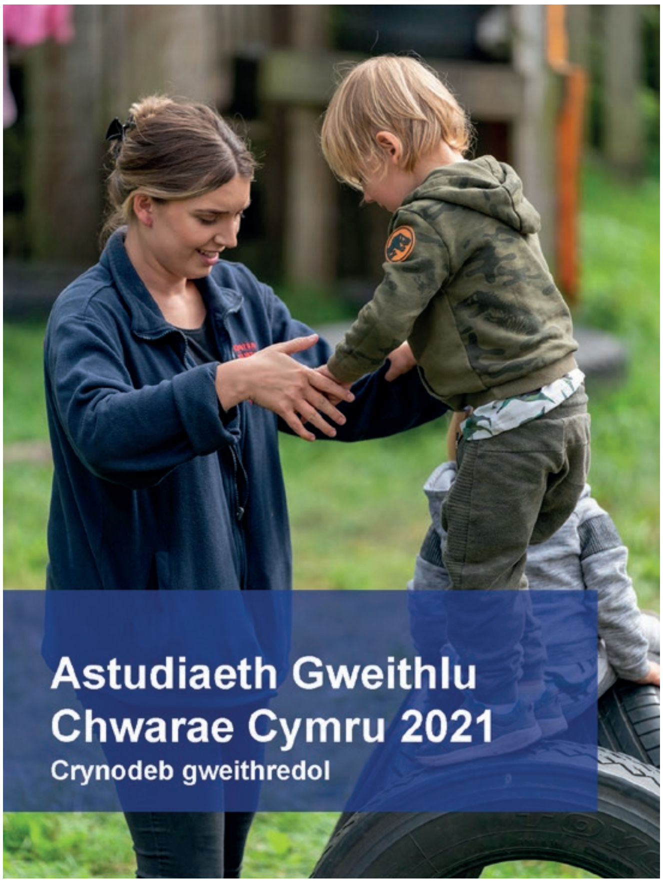
Dywedodd Lowri Hills o Llamau:

> *'… diolch o galon ichi am y rhodd o becynnau chwarae i Llamau! Roedd yn garedig iawn, ac fe ddaw â llawer o lawenydd i'r plant ry'n ni'n eu cefnogi… Ar ran y bobl ifanc, y menywod a'r plant yr ydym yn eu cefnogi, diolch yn fawr iawn ichi am eich haelioni.'*

Datblygu'r gweithlu

Astudiaeth Gweithlu Chwarae Cymru 2021

Yn 2021, comisiynodd Chwarae Cymru Brifysgol Abertawe i gynnal ymchwil i gyflwr cyfredol y gweithlu chwarae yng Nghymru. Prif nod yr astudiaeth ymchwil oedd ennill dealltwriaeth o'r gweithlu a chyfrannu at Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae 2019-21 Llywodraeth Cymru.



Cynhaliwyd yr astudiaeth chwe mis o hyd rhwng Mehefin a Rhagfyr 2021. Fe wnaeth yr astudiaeth gynnwys arolwg ar-lein cenedlaethol, cyfweliadau gyda thri sefydliad cenedlaethol blaenllaw sydd ynghlwm â chwarae a gwaith chwarae yng Nghymru, cyfweliadau gyda swyddogion arweiniol digonolrwydd chwarae ar draws y 22 awdurdod lleol, grŵp ffocws a chyfweliadau gyda'r gweithlu chwarae.

Roedd yr astudiaeth â diddordeb penodol ym mhle mae ein gweithwyr chwarae yng Nghymru a beth yw'r materion llosg o ran recriwtio, cadw staff, datblygiad proffesiynol parhaus (DPP) a chymwysterau. Roedd yr astudiaeth yn anelu hefyd i ddynodi sut y mae gwaith chwarae'n cael ei ddefnyddio fel dull mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar a gofal plant ac mewn proffesiynau eraill fel chwarae mewn ysbytai, gwaith datblygu chwarae a gwaith ieuenctid.

Cynhyrchodd yr arolwg ar-lein 384 o ymatebion ddarparodd ddata am broffil demograffig, cyflogaeth ac addysg a hyfforddiant y gweithlu. Derbyniwyd 211 o ymatebion oddi wrth weithwyr chwarae, 90 gan weithwyr gofal plant / blynyddoedd cynnar a 90 oddi wrth weithwyr chwarae proffesiynol eraill.

Meddai'r Dr Pete King, o Brifysgol Abertawe, arweiniodd ar *Astudiaeth Gweithlu Chwarae Cymru 2021*:

'Mae pwysigrwydd yr astudiaeth a gynhaliwyd yn dynodi amrywiaeth y gweithlu chwarae yng Nghymru. Er mwyn i chwarae gael ei gefnogi gan oedolion ar draws gwahanol gyd-destunau, bydd cael darlun diweddar yn cyfrannu at gyflawni anghenion ymarfer, hyfforddiant ac addysgol y gweithlu chwarae yng Nghymru.'

Dyma'r tro cyntaf i Chwarae Cymru allu comisiynu astudiaeth o'r fath ers y gwaith a gyflawnwyd gan Melyn Consulting yn 2008.

Bydd Chwarae Cymru'n defnyddio'r canfyddiadau o astudiaeth 2021 i hysbysu cynllunio cyfredol ar gyfer datblygu'r gweithlu a'n gwaith gyda Llywodraeth Cymru ar sgiliau'r gweithlu. Bydd Chwarae Cymru'n adolygu *Gweithlu chwarae-gyfeillgar i Gymru*, y cynllun gweithlu presennol, yn sgil y canfyddiadau hyn. O bwys penodol mae sut yr ydym yn sicrhau bod y gweithlu, i'r dyfodol, yn adlewyrchu amrywiaeth y Gymru gyfoes, o ran iaith a diwylliant, er mwyn helpu tuag at weledigaeth Cynllun Gweithredu Cydraddoldeb Hiliol a Cymraeg 2050 Llywodraeth Cymru.

Mae crynodeb gweithredol *Astudiaeth Gweithlu Chwarae Cymru 2021* ar gael i'w lawrlwytho o'n gwefan: **www.chwaraecymru.org.uk**. I ofyn am gopi o'r adroddiad ymchwil llawn, e-bostiwch: **gwybodaeth@chwaraecymru.org.uk**

Dan y chwyddwydr... swyddog prosiect sy'n gweithio gyda rhieni

Ym mhob rhifyn byddwn 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 Kerstin Nott, swyddog prosiect sy'n gweithio gydag Achub y Plant yng Nghymuned Addysg Gynnar Betws yng Nghasnewydd.

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

Fe ddechreuais i weithio gyda phlant dan oed ysgol pan oedd fy mhlant fy hun yn ifanc iawn. Fe es i a fy merch i ganolfan aros a chwarae ac fe benderfynais roi help llaw. Awgrymodd y prif weithiwr chwarae y dylwn i gymhwyso fel ymarferydd gofal plant gan fy mod i'n dod ymlaen yn dda gyda'r plant. Fe wnes i hynny yn 2002. Roedd y gwaith yn ffitio'n dda o gwmpas oriau a gwyliau'r ysgol felly roeddwn i wastad yno i fy mhlant, ac rwyf wedi bod yn gweithio mewn amrywiol rolau gofal plant fyth ers hynny.

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

Fy rôl ydi i ymgysylltu gyda theuluoedd sy'n profi tlodi. Ry'n ni'n gweithio gyda rhieni ac athrawon i gynyddu hyder a sgiliau sy'n ymwneud ag addysg plant, gan chwilio am gyfleoedd ar gyfer gwelliant y tu mewn ac y tu allan i'r ysgol. Rydym yn darparu offer dysgu a nwyddau angenrheidiol sylfaenol i'r cartref – fel llyfrau, teganau, gwelyau, a pheiriannau mawr – sy'n gwneud cartrefi'n iachach, yn hapusach, ac yn fannau gwell i ddysgu a chwarae. Rwy'n cefnogi Chwarae Cymru gyda phrosiectau newydd fel sesiwn chwarae ar ôl ysgol yn yr ysgol gynradd leol. Mae hyn wedi darparu mynediad i'r gofod y tu allan ar gyfer chwarae pan ddaw'r diwrnod ysgol i ben. Mae'n rhoi lle i'r plant chwarae ac archwilio ac mae'n rhoi cyfle i mi gael sgwrs gyda'r rhieni mewn lleoliad ble maen nhw'n teimlo'n ddiogel.

Beth ydi'r materion allanol presennol sy'n effeithio ar dy waith?

Gan fod costau byw'n codi, mae'r effaith y mae'n ei gael ar deuluoedd yn aruthrol. Mae iechyd meddwl a gwytnwch teuluoedd yn cael eu gwthio i'r eithaf ac mae'r plant yn teimlo'r straen a'r pryderon y mae eu rheini'n ymdopi gyda nhw. 'Does gan lawer o deuluoedd mo'r capasiti i ymgysylltu a chwarae gyda'u plant oherwydd eu hiechyd meddwl.

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

Oherwydd yr anawsterau y mae teuluoedd yn eu hwynebu, mae'n cymryd amser i annog rhai rhieni i chwarae gyda'u plant neu i adael i'w plant i fynd allan i chwarae. Mae llawer o rieni'n ei chael yn anodd gadael i'w plant fynd allan i chwarae yn y gymdogaeth oherwydd pryderon ynghylch ymddygiad gwrthgymdeithasol neu draffig cyflym ar yr heolydd. Mae ceisio newid y cylch hwn yn her barhaus y bydda' i'n dal i'w chefnogi.

Canllaw newydd i gymwysterau gwaith chwarae yng Nghymru

Mae Chwarae Cymru wedi cynhyrchu canllaw cryno i helpu gweithwyr chwarae, cyflogwyr a rheolwyr i ddeall yn well y cymwysterau gwaith chwarae sydd ar gael yng Nghymru.

Rydym yn sylweddoli weithiau y gall fod yn ddyrys i bobl ddeall pa gymhwyster gwaith chwarae yw'r opsiwn gorau iddyn nhw. Mae'r canllaw newydd yn anelu i helpu dysgwyr gwaith chwarae, cyflogwyr a rheolwyr i lywio eu ffordd at y cymhwyster mwyaf priodol ar eu cyfer nhw.

Mae'n gallu peri penbleth oherwydd bod y sector gwaith chwarae'n amrywiol ac mae llawer o wahanol fathau o weithwyr proffesiynol sydd angen cymwysterau gwaith chwarae. Mae Chwarae Cymru wedi gweithio gyda Llywodraeth Cymru a phartneriaid eraill i ddylunio gwahanol lwybrau cymwysterau sy'n ateb anghenion y gwahanol amgylchiadau hyn. Mae hyn yn golygu bod gwahanol opsiynau ar gael ar gyfer gweithwyr chware yn dibynnu os yw eu rôl yn un tymhorol neu flwyddyn gron, pa fath o leoliad y maen nhw'n gweithio ynddo ac os ydych nhw'n meddu ar gymwysterau eraill ar gyfer gweithio gyda phlant.

Mae'r canllaw *Cymwysterau gwaith chwarae yng Nghymru* yn agor gyda chyflwyniad byr o'r hyn yw'r gwaith chwarae a'r mathau o fannau ble y gall ddigwydd. I bobl sy'n newydd i waith chwarae, neu sy'n gweithio gyda phlant mewn cyd-destunau eraill, yn aml iawn Dyfarniad Lefel 2 mewn Arfer Gwaith Chwarae (L2APP) yw'r man gorau i gychwyn. Mae'n cynnig cyflwyniad da i waith chwarae ac mae wedi ei gynllunio i fod yn addas ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn lleoliadau gwaith ieuenctid, ysgolion a chwaraeon, yn ogystal â phobl sy'n cychwyn ar eu gyrfa ym maes gwaith chwarae.

Ceir gofynion penodol ar gyfer y bobl hynny sy'n gweithio mewn lleoliadau a reoleiddir gan Arolygiaeth Gofal Cymru a gallai hyn olygu bod angen iddynt ennill cymwysterau gwaith chwarae pellach.

Mae'r canllaw'n egluro'n gwbl glir y llwybr cynnydd yr ydym wedi ei ddylunio gyda chymwysterau Agored Cymru Gwaith Chwarae: Egwyddorion ar Waith (P^3). Mae hefyd yn archwilio'r cymwysterau gwaith chwarae dilys eraill sydd ar gael gan gyrff dyfarnu fel NCFE Cache a City & Guilds.

Mae'r canllaw yn cloi trwy gyfeirio'r darllenydd at wybodaeth bellach ar gymwysterau gofynnol a phwy i gysylltu â nhw am gymorth.

Mae'r canllaw ar gael ar ein gwefan: **www.chwaraecymru.org.uk/cym/cymwysterau**

Croeso i'r Gwersyll Gwyllt

Mae Tîm Chwarae Blaenau Gwent wedi peilota'r prosiect Gwersylloedd Gwyllt i drosglwyddo cyfleoedd chwarae awyr agored ar gyfer plant ac arddegwyr. Mae'r Gwersylloedd Gwyllt ar gyfer plant sy'n derbyn gwasanaethau cymorth a rhai wnaeth brofi newidiadau sylweddol i'w bywydau'n ystod y pandemig COVID-19.

Roedd y tîm yn pryderu bod coronafeirws a'r cyfnodau clo wedi dwysau ofnau plant a theuluoedd ynghylch bod y tu allan, ofn baw ac afiechyd ac ofn dod i gysylltiad â phobl eraill. Waeth pa mor rhesymol y gallai hyn fod, mae'n rhaid ei gydbwyso yn erbyn y risg i les ac iechyd corfforol a meddyliol plant o fod y tu mewn ac ar wahân i'w ffrindiau am gyfnodau estynedig. Trwy annog a chefnogi plant i chwarae yn yr amgylchedd naturiol a gweithio gydag oedolion i egluro buddiannau chwarae ar gyfer iechyd a lles, dysg a gwytnwch plant, gallwn fabwysiadu agwedd gytbwys.

Mae'r tîm yn cefnogi dau grŵp yr wythnos. Ar gychwyn pob gwersyll, mae'r plant a'r arddegwyr yn creu'r prif wersyll, yn ystyried sut i gadw eu hunain ac eraill yn ddiogel yn ystod y sesiwn ac yn cael cyfleoedd i chwarae'n rhydd. Mae hyn yn rhoi cyfleoedd iddyn nhw archwilio a chanfod sgiliau newydd gyda'r nod o ddatblygu profiad unigryw. Mae'r prosiect yn anelu i annog pob plentyn i ddysgu, tyfu a datblygu trwy'r amgylchedd, dal eu dychymyg ac ar yr un pryd wreiddio gwerthoedd dwfn am y byd naturiol y maent yn byw ynddo.

Ethos y tîm yw dilyn anghenion a diddordebau'r plant, ble bynnag y bo'n ymarferol a phosibl. Caiff gweithgareddau addas eu cynnig a'u cefnogi, er enghraifft:

- defnyddio'r amgylchedd naturiol ar gyfer adeiladu cuddfannau, helfeydd trychfilod, helfa drysor, naddu pren, paentio gyda mwd, a chelf a chrefft
- archwilio'r amgylchedd trwy chwarae'n rhydd
- coginio dros y tân.

Er mwyn ateb anghenion y plant a'r plant yn eu harddegau sy'n mynychu'r gwersylloedd, cedwir y grwpiau'n fychan. Mae hyn:

- yn annog y plant i greu perthnasau gyda'u cyfoedion
- yn hybu ymgysylltu gyda'r gweithgareddau

- yn cefnogi plant i ymdopi gyda'u teimladau a'u hemosiynau mewn amgylchedd diogel.

Ers lansio'r prosiect, mae'r tîm wedi derbyn 54 atgyfeiriad / cofrestriad trwy'r Gweithwyr Cymorth i Deuluoedd neu hunan-atgyfeirio trwy gael mynediad i ddarpariaeth chwarae arall.

Yn dilyn y peilot llwyddiannus, mae Gwersylloedd Gwyllt wedi dod yn rhan o'r gwasanaeth craidd a drosglwyddir gan Dîm Chwarae Blaenau Gwent. Mae cynlluniau ar y gweill i lansio trydydd grŵp ym mis Chwefror 2023 fydd yn trosglwyddo rhaglen 12-wythnos i gefnogi mwy o blant ac arddegwyr.

'Mae gen i fwy o hyder a dwi'n hoffi bod allan yn lle bod ar fy nghyfrifiadur.' (Bachgen wyth oed)

'Rwy'n cael fy mwlian yn yr ysgol oherwydd fy mod i'n swil ond dwi wedi gwneud ffrindiau newydd. Mae hyn yn fy ngwneud yn hapus.' (Merch wyth oed)

'Rwy'n hoffi bod y tu allan a dringo coed.' (Bachgen pump oed)

'Roeddwn i ofn tân ond nawr rwy'n gwybod fy mod yn gallu ei reoli.' (Bachgen naw oed)

Am fwy o enghreifftiau o gymunedau chwareus yng Nghymru, ewch at: **www.plentyndodchwareus.cymru/Pages/Category/enghreifftiau-yng-nghymru**