

Chwarae

Rhifyn 53 Haf 2019

Newyddion chwarae a
gwybodaeth gan yr elusen
genedlaethol dros chwarae

dros Gymru



Cymunedau sy'n gyfeillgar at blant



Cynnwys

- | | | | |
|---|---|----|---|
| 2 | Golygyddol | 10 | Hawl i chwarae mewn sefyllfaoedd o argyfwng |
| 3 | Pledio achos amser chwarae yn yr ysgol | 12 | Prosiect Chwarae |
| 4 | Hawl Plant i Chwarae yng Nghymru | 14 | Diwrnod Chwarae 2019 |
| 6 | Amser, lle a rhyddid i chwarae | 14 | Beth ddigwyddodd i'r 31? |
| 8 | Galw am agwedd cyfeillgar at blant tuag at gynllunio a dylunio trefol | 15 | Diweddariad gan y Gweinidog |
| | | 16 | Cymunedau chwareus |

Diolch yn fawr

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 Gwadd

Mae chwarae plant yn dod a bywyd i gymunedau ac yn cefnogi plentyndod hapus, iach sy'n parchu hawliau.

Trist felly yw gweld bod hawliau plant mewn mannau cyhoeddus yn dal i gael eu cyfyngu – boed hynny'n gwynion am blant yn sgriblo gyda sialc ar y pafin, neu arwahanu gwarthus cyfleoedd chwarae rhwng plant o wahanol gefndiroedd economaidd-gymdeithasol. Ond mae penderfyniad a brwdfrydedd y sector chwarae – yn cynnwys y plant eu hunain – wrth wthio yn erbyn y tueddiadau hyn yn llawn ysbrydoliaeth a gobaith.

Mae'r rhifyn hwn o *Chwarae dros Gymru* yn tynnu ar erthyglau sy'n adlewyrchu cynhadledd ddiweddar Ysbryd, Chwarae Cymru, a'r symposiwm ar gymunedau sy'n gyfeillgar at blant. Mae'n tynnu sylw at arfer gorau ac arfer cyfredol, yn ogystal â chyfeirio at gipolygon diddorol iawn ar waith ymchwil.

Y Dr Wendy Russell sy'n sôn wrthym am rym ystyried chwarae plant fel mater o gyfiawnder gofodol. Ceir myfyrdod gan Dinah Bornat ar ei gwaith yn mapio cymdogaethau a chymunedau gydag ac ar ran plant. Mae'r Dr Sudeshna Chaterjee yn archwilio canlyniadau heriol,

ond emosiynol iawn, ymchwil yr International Play Association (IPA) i chwarae plant mewn sefyllfaoedd o argyfwng. Cyhoeddwyd sylwadau'r Athro Sinead Brophy am blentyndod cyfoes yng Nghymru, trwy ddadansoddiad o'r prosiect *Growing Up in Wales*, yn rhifyn Hydref 2018 o'r cylchgrawn hwn.

Mae'r enghreifftiau hyn yn pwysleisio'n union pa mor bwysig yw eiriol dros chwarae mewn cymunedau ac maent yn cyflwyno inni beth o'r dystiolaeth ddiweddaraf am faint o amser a lle sydd gan blant i chwarae ar hyn o bryd.

Fel siaradwr yn y symposiwm ac fel un a fynychodd y gynhadledd, teimlais ei bod hi'n obeithiol iawn gweld diddordeb cynyddol yn yr agenda cyfeillgar at blant o du cynllunwyr a dylunwyr yng Nghymru. O'm rhan i, fe siaradais ar sut y mae angen edrych ar gyfranogaeth plant yn y broses gynllunio trwy lens proses yn ogystal â deilliant. Fodd bynnag, mae cynllunwyr a pholisïau cynllunio'n dueddol o ganolbwyntio ar y broses gynllunio uwchlaw popeth arall, a phur anaml fydd hyn yn arwain at ddeilliannau cadarn, cyfeillgar at blant.

Fodd bynnag, ac yn galonogol ddigon, mae polisi cynllunio cenedlaethol newydd yng Nghymru

bellach yn anelu tuag at les cenedlaethau'r dyfodol. Golyga hyn ei bod yn unigryw ymysg gwledydd y DU, ble mai twf economaidd yw'r prif darged allweddol o hyd. Yn wir, mae'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae wedi cynyddu'r sylw a roddir i agweddau seiliedig ar le tuag at chwarae yng Nghymru.

Wrth ysgrifennu'r darn hwn yn fy swyddfa yng Nghaeredin, rwy'n falch iawn i weld bod Llywodraeth Yr Alban yn dilyn llwybr Llywodraeth Cymru trwy gynnwys asesiadau digonolrwydd cyfleoedd chwarae yn y diwygiadau cynllunio arfaethedig.

Mae lle i ehangu'r agenda hon o fewn maes cynllunio a dylunio yng Nghymru, ond mae'r fframweithiau bellach yn agor llwybrau newydd, cyffrous inni allu gwneud hynny. Rwy'n edrych ymlaen at weld cynnydd cymunedau cyfeillgar at blant ledled Cymru, a thu hwnt, dros y blynyddoedd nesaf.

Dr Jenny Wood

Ymchwilydd Cyswllt yn Athrofa Ymchwil Polisi Cymdeithasol, Tai a Chydraddoldeb (I-SPHERE), Prifysgol Heriot-Watt.

Mae Jenny hefyd yn gyd-sylfaenydd a Chadeirydd Bwrdd 'A Place in Childhood' (APiC) ac mae ei meysydd ymchwil yn cwmpasu digartrefedd, tloidi a chynllunio trefol cyfeillgar at blant.



Pledio achos amser chwarae yn yr ysgol

Mae plant yn dweud mai amser chwarae yw rhan bwysicaf y diwrnod ysgol iddyn nhw. Mae ganddynt hawl i gael amser a lle i chwarae fel rhan o'u diwrnod ysgol. Mae amser chwarae yn yr ysgol yn hanfodol i blant ar gyfer cael hwyl ac ymlacio yn ogystal ag ar gyfer eu hiechyd, lles a datblygiad.

O ystyried holl fuddiannau amser chwarae yn yr ysgol, mae Cymdeithas Seicolegol Prydain yn dweud na ddylid ei dynnu oddi ar blentyn fel cosb. Yn ei bapur sefyllfa, *Children's right to play*, mae Adran Seicoleg Addysgol a Phlant (DECP) y Gymdeithas yn dweud:

- Mae gan seicolegwyr addysgol rôl allweddol wrth eiriol dros gyfleoedd ar gyfer chwarae a arweinir gan blant ar gyfer pob plentyn yn yr ysgol, a'r tu allan i'r ysgol, er enghraifft trwy:
 - o Herio arfer sy'n cyfyngu neu gwtogi mynediad i chwarae.
 - o Eiriol dros fynediad i chwarae o fewn gwaith achos.
 - o Cefnogi mentrau ysgol-gyfan i hyrwyddo chwarae.
- Ni ddylid fyth dynnu'n ôl gyfleoedd i chwarae yn ystod amser egwyl yn yr ysgol fel cosb (er enghraifft, am gamymddwyn neu er mwyn cwblhau gwaith sydd heb ei orffen), na defnyddio'r bygythiad o dynnu amser chwarae'n ôl i reoli ymddygiad plentyn.
- Dylai pob plentyn a pherson ifanc gael mynediad i gyfleoedd am ddim, o safon uchel, i chwarae'n lleol.
 - o Mae hyn yn arbennig o bwysig ar gyfer plant sy'n cael eu heithrio o chwarae ar hyn o bryd er enghraifft plant anabl, plant sy'n byw mewn tlodi neu blant o gymunedau lleiafrifol.

www.bps.org.uk

Mae ymchwil byd-eang Diwrnod Ystafell Ddosbarth Tu Allan yn dadlau hefyd bod amser chwarae'n rhan allweddol o'r diwrnod ysgol. Mae'n dangos bod chwarae'r tu allan yn yr ysgol yn helpu i ddatblygu plant iach, chwilfrydig a bywiog. Mae canfyddiadau allweddol o'r adroddiad *Playtime matters* yn cynnwys:

- Nododd 40 y cant o athrawon ysgolion cynradd o bob cwr o'r byd bod plant yn eu dosbarth ysgol gynradd yn cael llai na 30 munud o amser chwarae awyr agored ar ddiwrnod ysgol arferol.
- Yn y DU, mae ychydig dros hanner (51 y cant) o'r dosbarthiadau cynradd a holwyd yn cael y 60 munud argymelledig y dydd, neu fwy, o amser chwarae'r tu allan. Mae'n destun pryder bod 1 o bob 6 (16 y cant) yn cael llai na 30 munud.

www.outdoorclassroomday.org.uk

Mae adroddiad Estyn *Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion* yn pwysleisio bod ysgolion sy'n mabwysiadu 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:

- Bod mynediad i ofod chwarae awyr agored mewn nifer o ysgolion yn cael ei gollu'n aml yn ystod tywydd garw.
- Bod gofod allanol rhai ysgolion yn brin a'u bod yn gorfod cyfyngu mynediad i ddim ond rhai grwpiau o ddisgyblion.

Mae'r adroddiad yn mynegi pryderon hefyd bod disgyblion yn yr ysgolion hyn yn llai corfforol egniol ac y gallant ei chael yn anodd ymlacio yn ystod amserau chwarae sy'n effeithio ar eu lles.

www.estyn.llyw.cymru

Mae Chwarae Cymru'n dweud:

'Mae amserau chwarae ac egwyliau yn yr ysgol yn cael eu hystyried fel elfennau pwysig iawn gan y plant yn ogystal â'u rhieni. Mae llawer o blant yn dweud mai'r ysgol yw'r prif gyfle y byddant yn ei gael i chwarae gyda'u ffrindiau ac mae'r mwyafrif o rieni'n credu ei bod hi'n bwysig neilltuo amser ar gyfer chwarae'n ystod oriau ysgol.'

'Mae Chwarae Cymru'n annog cyrff llywodraethol ac arweinyddion ysgolion i ystyried y gwerth i les disgyblion wrth wneud penderfyniadau ar gynllunio a hyd y diwrnod ysgol, yn cynnwys amserau chwarae, amserau cinio a gosod gwaith cartref. Rydym yn gobeithio y bydd y cwricwlwm newydd arfaethedig ar gyfer Cymru'n gosod mwy o bwyslais ar yr angen i ddarparu digon o amser i chwarae. Rydym yn cynghori y dylai Estyn wneud darpariaeth egwyliau digonol ar gyfer chwarae'n orfodol a'u harchwilio fel rhan o'u harolygiadau statudol.'

Oherwydd pryderon ac ymholiadau cynyddol oddi wrth rieni am doriadau i amserau chwarae mewn ysgolion, bydd Chwarae Cymru'n gweithio gyda chydweithwyr i ganfod datrysiadau fel y gall pob plentyn fwynhau amserau chwarae digonol fel rhan o'u diwrnod ysgol.

www.chwaraecymru.org.uk/cym/ysgolion

Hawl Plant i Chwarae yng Nghymru: Chwe blynedd o straeon a newid ers cychwyn y Ddyletswydd Cyfleoedd Chwarae Digonol

Yn 2013 a 2014, cynhaliodd Stuart Lester a Wendy Russell ddau brosiect ymchwil i ymatebion awdurdodau lleol (ALL) i'r Ddyletswydd Cyfleoedd Chwarae Digonol' (oedd yn newydd ar y pryd).

Nawr, chwe blynedd yn ddiweddarach, mae Wendy, gyda chymorth Mike Barclay a Ben Tawil o *Ludicology* a Charlotte Derry o *Playful Places*, wedi cwblhau astudiaeth ddilynol, edrychodd ar yr hyn yr oedd pobl yn teimlo oedd wedi newid ers cyflwyno'r Ddyletswydd. Gwnaethpwyd hyn trwy:

- Ddadansoddi Asesiadau Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae (PSAs) awdurdodau lleol a dogfennau eraill
- Siarad gyda swyddogion allweddol ALL, Chwarae Cymru, Llywodraeth Cymru a Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru
- Siarad gyda gweithwyr proffesiynol, plant a theuluoedd mewn tri ALL astudiaeth achos.

Mae'r erthygl hon yn crynhoi'r hyn weithiodd yn dda, yr heriau a wynebwyd, a'r gwersi posibl ar gyfer y dyfodol, er mwyn gwneud digonolrwydd yn gynaliadwy a hyd yn oed yn fwy llwyddiannus.

Y pethau da

- **Brwdfrydedd:** Mae llawer o frwdfrydedd yn dal i fodoli ynghylch y Ddyletswydd Cyfleoedd Chwarae Digonol.
- **Gweithio partneriaeth:** Un o gryfderau a chyflawniadau pennaf y Ddyletswydd yw'r gydnabyddiaeth bod chwarae'n gyfrifoldeb pob oedolyn a bod yr angen i ALL weithio ar draws gwahanol sectorau proffesiynol yn cael ei werthfawrogi'n fawr. Er bod darpariaeth chwarae penodedig yn bwysig, mae sylw'n ehangu i'r amodau all gefnogi chwarae'r tu allan mewn cymdogaethau.
- **Gwybodaeth y plant eu hunain am ddigonolrwydd cyfleoedd chwarae:** Mae gofyn i bob ALL ymgynghori â'r plant, ac mae llawer yn datblygu ffyrdd creadigol o gasglu gwybodaeth plant am eu cymdogaethau eu hunain, gan ychwanegu at gyd-ddoethineb i gryfhau



dealltwriaeth am Ddigonolrwydd Chwarae. Mae'r ymchwil yma'n dangos bod plant yn dal i chwarae'r tu allan.

- **Dyfeisgarwch:** Mae'r sail cost isel / dim cost ar gyfer cyflwyno'r ddyletswydd i sicrhau cyfleoedd digonol i chwarae wedi gorfodi ALL i feddwl yn wahanol. Mae enghreifftiau'n cynnwys: gosod cistiau morgludo yn llawn rhannau rhydd mewn cymunedau; adran gynllunio'n cynnwys llawer o wybodaeth am chwarae yn eu Canllaw Dylunio Preswyl; rheolwr canol tref yn defnyddio sialc i greu ysgol 'sgots ar y palmant; gwirfoddolwyr lleol yn derbyn hyfforddiant i gynnal sesiynau chwarae; gweithwyr chwarae'n cynnal sesiynau mewn hostel i'r digartref; cyflenwr yn cyflwyno sgwteri ar gyfer prosiect Sgwatio i'r Ysgol; a gwasanaethau cymdeithasol yn creu polisi sy'n galluogi gofalwyr maeth i gefnogi cymryd risg wrth chwarae.
- **Datblygu'r gweithlu:** Mae ffyrdd dyfeisgar i ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol, sydd ddim yn ymwneud â chwarae, i werthfawrogi eu rôl ym maes Digonolrwydd Chwarae wedi cynnwys cynadleddau 'Bywyd' (Bywyd Ysgol, Bywyd Parc, Bywyd Adref, Bywyd ar y Stryd); rhaglen datblygiad proffesiynol ar gyfer ALL; a datblygiad e-fodiwl ar chwarae ar gyfer gweithwyr proffesiynol sydd ddim yn arbenigwyr ar chwarae.

O ran datblygu'r gweithlu gwaith chwarae, mae'r adolygiad presennol o gymwysterau'n cydnabod arallgyfeirio cynyddol rolau gwaith chwarae. Mae

cymwysterau atodol, byrrach ar Lefel 2 a Lefel 3, a ddatblygwyd gan Chwarae Cymru, wedi ei gwneud yn haws i gynlluniau chwarae gwyliau gydymffurfio â gofynion rheoliadol.

- **Chwarae Cymru:** Roedd gwaith Chwarae Cymru wrth gefnogi ALL a'u partneriaeth gyda Llywodraeth Cymru yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr. Mae hyn wedi cynnwys cyfarfodydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae rhanbarthol; ymchwil; adolygiadau cenedlaethol o PSAs; gwaith hyfforddi, cymwysterau a datblygiad proffesiynol; taflenni gwybodaeth a phhecynnau cymorth; a chefnogaeth gan swyddogion unigol.

Yr heriau

- **Cwtogi gwasanaethau:** Does ryfedd bod y mesurau cynni a orfodwyd gan Lywodraeth y DU yn uchel ar y rhestr. Cafwyd toriadau na welwyd eu bath o'r blaen i wasanaethau chwarae a gwaith chwarae, a bu colli cymdeithasau chwarae rhanbarthol yn golled galed iawn. Mae toriadau i wasanaethau ieuencid wedi effeithio ar eu defnyddwyr yn ogystal ag ar blant iau: cyfeiriwyd at ymddygiad gwrthgymdeithasol yn aml wrth sgwrsio â theuluoedd a phlant am chwarae'r tu allan. Mae rhai cyllidebau cynnal a chadw wedi gostwng i gyn lleied ag £20 yr ardal chwarae'r flwyddyn.
- **Colli capasiti:** Ynghyd â chwtogi gwasanaethau, mae cwtogi staff wedi golygu bod nifer o swyddogion sy'n arwain ar Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae bellach â chylchoedd gwaith estynedig, sy'n golygu llai o amser a llai o adnoddau ar gyfer gwaith Digonolrwydd Chwarae. Mae cwtogi staff mewn adrannau eraill, ynghyd ag ailstrwythuro, yn llesteirio perthnasau trawsadrannol.
- **Ariannu ar gyfer chwarae:** Mae ffrydiau ariannu un ai wedi eu lleihau neu eu hailwampio'n y fath fodd fel ei bod yn anodd i wasanaethau chwarae gael mynediad iddynt. Tra bo ALL yn gwerthfawrogi'n fawr y £9.4 miliwn fu ar gael trwy Grant Cyfleoedd Chwarae Cymru Gyfan (AWPOG) ers 2013, a ddefnyddiwyd i ariannu gwaith da, mae natur munud olaf, anrhagweladwy'r ariannu yma'n milwrio yn erbyn cynllunio strategol tymor hir effeithiol.
- **Cefnogaeth i Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae oddi wrth Lywodraeth Cymru:** Mae Llywodraeth Cymru'n chwarae rhan allweddol wrth gadw Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae mewn cyflwr da er mwyn cynnal amodau i'r ALL drosglwyddo Digonolrwydd Chwarae. Teimlai nifer o weithwyr ALL a gyfwelwyd y gellid rhoi mwy o gydnabyddiaeth i'w gwaith caled ar PSAs a gwneud mwy o ddefnydd ohono, y gallai cysylltiadau gyda mentrau eraill Llywodraeth Cymru fod yn gryfach, a bod natur anrhagweladwy a munud olaf

ariannu AWPOG yn broblemus. Mewn cyfweiliadau gyda swyddogion Llywodraeth Cymru cafodd y trafferthion hyn eu cydnabod, yn ogystal ag anawsterau eraill a wynebir gan ALL. Caiff y rhain eu trafod yn Adolygiad Chwarae Llywodraeth Cymru sydd ar fin cael ei gynnal.

¹ Am fwy o wybodaeth ewch at: www.chwaraecymru.org.uk/cym/ymchwil

Beth nesaf

Mae newid yn cymryd amser ac mae dal i fod yn ddyddiau cynnar i Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae yng Nghymru. Cyflwynwyd y Ddyletswydd ar un o'r adegau mwyaf heriol yn hanes llywodraethau lleol a datganoledig a gwasanaethau cyhoeddus, ond eto cyflawnwyd llawer o ran gweithio partneriaeth, cynyddu ymwybyddiaeth am hawl plant i chware, ac ad-drefnu gwasanaethau a gofodau i greu cyfleoedd i chwarae. Mae'r sylwadau clo hyn yn cynnig awgrymiadau ar gyfer cynnal a datblygu ymhellach, gapasiti Cymru i fod yn wlad chwarae-gyfeillgar:

- Mae'r cysyniad o 'ddigonolrwydd' yn **broses ac nid yn gynnyrch**: nid oes y fath beth â chyflwr 'digonolrwydd' terfynol, mae'n golygu ymgysylltu ac arbrofi cydweithredol parhaus ar lefel leol a chenedlaethol.
- Gwerthfawrogi chwarae am ei rôl yn **lles plant yma heddiw** yn ogystal â buddiannau cyfryngol sy'n edrych i'r dyfodol.
- Mae hawl plant i chwarae'n fater o **gyfiawnder gofodol**. Mae Digonolrwydd Chwarae'n golygu **gosod arferion a threfniadau gofodol o dan chwyddwydr beirniadol** i weld sut y gallent gynnwys neu eithrio gallu plant o ran cael amser a lle i chwarae.
- Ar **lefel genedlaethol**, mae'r Adolygiad Chwarae sydd ar fin cael ei gynnal yn gyfle i ddefnyddio gwybodaeth o'r PSAs i gefnogi arfer gorau ar draws ALL ac i hysbysu gwaith trawsadrannol, fel bod hawl plant i chwarae'n **cael ei gydnabod a'i wreiddio mewn polisiau, arferion a ffrydiau ariannu cenedlaethol**.
- Ar **lefel leol** mae asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol yn gofyn am ddynodi, datblygu a chynnal **yr amodau sy'n cefnogi chwarae**. Mae hyn yn cynnwys talu sylw, trwy ddeialog ac ymchwil creadigol, i sut y mae gofodau'n gweithio ac, o ganlyniad, pa mor agored y gallant fod ar gyfer chwarae plant.

Bydd yr adroddiad llawn ar gael ar:
www.chwaraecymru.org.uk/cym/digonolrwydd

Amser, lle a rhyddid i chwarae barn y plant

Mae gofyn am sylwadau plant ar eu hawl i chwarae'n elfen bwysig o fesur sut y mae'r hawl i chwarae'n cael ei pharchu, ei gwarchod a'i chyflawni.



Mae Chwarae Cymru'n gweithio gyda'r Dr David Dallimore o Brifysgol Bangor i ddadansoddi holiaduron a gwblhawyd gan bron i 6,000 o blant ar draws ardaloedd tri ar ddeg o awdurdodau lleol yng Nghymru fel rhan o'u Hasesiadau o Ddigonolrwydd Cyfleoedd Chwarae yn 2019.

Cafodd y data ei goladu gyda chymorth sylweddol Mike Welsby, swyddog ystadegol, trwy'r Rhaglen Gwirfoddolwyr Dadansoddol, cynllun y llywodraeth i gynorthwyo sefydliadau gwirfoddoli.

Trwy'r holiadur, mae'r plant yn dweud wrthym beth sy'n dda am y cyfleoedd chwarae yn eu hardal leol a pha mor fodlon ydyn nhw ynghylch pryd, sut a ble y gallan nhw chwarae.

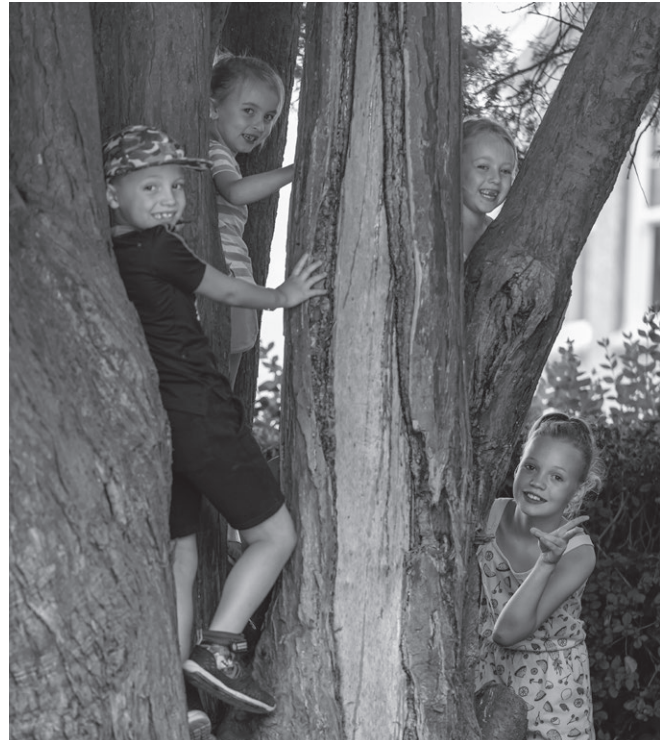
Er mwyn cefnogi Diwrnod Chwarae 2019, cyhoeddodd Chwarae Cymru uchafbwyntiau'r ymchwil newydd sy'n adrodd ar yr hyn y mae plant yn ei ddweud am chwarae yng Nghymru. Cyhoeddir yr adroddiad llawn yn ystod Gaeaf 2019.

Rhagfynegi bodlonrwydd gyda chwarae

Gan ddefnyddio dull ystadegol a elwir yn 'atchweliad' (regression) roedd modd inni weld pa ffactorau sydd fwyaf tebygol o ragfynegi bodlonrwydd plant gyda'u cyfleoedd chwarae ac, o ganlyniad, ddynodi'r rhwystrau pwysicaf y mae plant yn eu hwynebu. O'r data, canfuwyd bod y ffactorau canlynol yn bwysig wrth ragfynegi bodlonrwydd cyffredinol plant:

1. 'Cael mynd allan' i chwarae
2. Teimlo'n ddiogel wrth chwarae'r tu allan
3. Cael digon o amser i chwarae
4. Peidio â bod ag anabledd
5. Bod mewn lle ble mae'r rhan fwyaf o oedolion yn wych ac yn hapus bod plant yn chwarae allan
6. Bod o dan 11 oed.

Canfuwyd nad yw ffactorau eraill, yn cynnwys ansawdd mannau chwarae, ble mae plant yn chwarae,



sut y mae plant yn teithio i fannau chwarae a bod yn fachgen neu'n ferch, yn rhagfynegyddion cryf o fodlonrwydd gyda chwarae.

Casgliadau

Er nad yw'n ddarlun cyflawn o feddyliau a theimladau plant am y cyfleoedd chwarae sydd ganddynt yn eu hardal, mae'r nifer fawr o gyfranogwyr yn yr arolwg hwn yn golygu bod tebygolrwydd cryf y byddai'r canfyddiadau'n debyg pe bae pob plentyn yng Nghymru wedi cymryd rhan.

O ystyried buddiannau chwarae i blant a phlant yn eu harddegau – a chwarae'r tu allan yn benodol – mae'r canfyddiadau'n pwysleisio negeseuon pwysig.

Amser i chwarae

- Tra bo'r mwyafrif o blant yng Nghymru'n mynd allan i chwarae'r rhan fwyaf o ddyddiau, neu o leiaf ychydig o ddyddiau'r wythnos, gellid ystyried bod chwarter o blant yn profi 'todi chwarae' gan nad ydynt fyth, neu bron byth yn chwarae'r tu allan.



- Dywedodd mwy nac un o bob pum plentyn nad oedd ganddynt ddigon o amser neu yr hoffent gael mwy o amser i chwarae. Mae'n amlwg bod gan lawer o blant lai o amser i'w neilltuo ar gyfer chwarae, ac mae tystiolaeth arall yn awgrymu bod eu hamser rhydd yn cael ei lenwi gyda gweithgareddau strwythuredig, addysgol neu dechnolegol.

Lle i chwarae

- Tra dywedodd y plant wrthym eu bod, ar gyfartaledd, yn chwarae neu'n cymdeithasu mewn tua phum lle gwahanol, y manau mwyaf cyffredin y bydden nhw'n chwarae oedd yn nhai neu erddi ei gilydd. Tra bo'r mwyafrif o blant yn 'chwarae allan' yn rheolaidd, mae tua chwarter ohonynt yn gwneud hynny'n anaml, gan 'chwarae'r tu mewn' yn bennaf gyda chanlyniadau posibl ar gyfer eu lles.
- Nid y manau yr hoffai plant chwarae ynddynt yw'r manau y maent yn gallu chwarae ynddynt bob amser. Mae merched yn teimlo eu bod yn cael eu cyfyngu fwy na bechgyn. Fodd bynnag, mae plant, ar y cyfan, yn fodlon gyda'r manau y gallant chwarae ynddynt.

Rhyddid i chwarae

- Mae pa mor ddiogel y mae plant yn teimlo yn y manau y maent yn chwarae'n ffactor bwysig os ydynt yn chwarae'r tu allan. Mae cysylltiadau rhwng eu teimladau personol o ddiogelwch, a'r cyfyngiadau a osodir arnynt gan eu rhieni (rheolau), a pha mor annibynnol symudol yw'r plant.

- Mae agwedd oedolion mewn cymunedau tuag at chwarae plant yn effeithio ar eu rhyddid i chwarae, ond yn bennaf ar gyfer plant hŷn sy'n fwy tebygol o deimlo bod gan oedolion agweddau negyddol tuag atynt yn chwarae neu'n cymdeithasu'r tu allan.

Ar y cyfan, y darlun a gyflwynwyd gan blant ledled Cymru yw pan roddir caniatâd iddynt fynd allan, a phan allant chwarae yn y manau yr hoffent. Mae'r mwyafrif o blant yn hapus gyda'r dewis o fannau o safon dda a'u bod, ar y cyfan, yn fodlon gyda'u cyfleoedd chwarae.

Fodd bynnag, mae nifer o blant sydd ddim yn gallu chwarae'r tu allan oherwydd cyfyngiadau a osodir gan eu rhieni – sy'n aml â phryderon da eu bwriad am ddiogelwch – ac, o ganlyniad, sydd ddim yn gallu ennill y buddiannau iechyd, cymdeithasol ac emosiynol mwyaf sydd ar gael.

Beth ddywedodd y plant wrthym

'Dwi'n meddwl bod hi'n dda i chwarae gyda fy ffrindiau achos mae'n hwyl ac mae'n fy ngwneud yn hapus.'

'Beth sy'n dda am fy ardal i ydi bod lot o lefydd i neidio a symud sy'n fy helpu gyda fy ADHD.'

'Mae arwydd wedi ei osod ar y "grin" ger fy stryd sy'n dweud "Dim pêl-droed, sglefrfyrdio na seiclo yn yr ardal hon" ac roeddwn i a fy ffrindiau'n arfer chwarae allan yno'n aml.'

'Mae tai wrth ymyl y llefydd ble fydda i'n chwarae, felly pe bawn i mewn helynt neu wedi brifo fe allwn i fynd iddyn nhw.'

'Fe fyddwn ni wastad yn creu ein gemau ein hunain.'

'Mae'n hwyl ac yn gyffrous iawn gyda fy ffrindiau.'

'Mae llwyth o lefydd i'w harchwilio.'

'Mae fy ffrindiau'n chwarae gyda fi.'

Galw am agwedd cyfeillgar at blant tuag at gynllunio a dylunio trefol

Y pensaer a'r dylunydd trefol, Dinah Bornat, sy'n sôn wrthym sut y mae ei gwaith, ac ymgynghori ystyrlon gyda phlant yn benodol, yn helpu i sicrhau bod cynllunwyr a datblygwyr yn mabwysiadu agwedd fwy plentyn a chwarae gyfeillgar.



Roedd yn bleser derbyn gwahoddiad i siarad yn Ysbryd 2019 yn gynharach eleni. Er imi dreulio aml i wyliau yng Nghymru, hwn oedd fy ymweliad cyntaf â Chaerdydd, felly ar fore'r gynhadledd penderfynais fynd i chwilota ac es am dro trwy Barc Biwt. Roedd yn ddiwrnod hyfryd ac wrth sefyll ar lan Afon Taf meddyliais eto am fy nghyflwyniad.

Rwy'n bensaer, yn ddylunydd trefol ac yn ddarlithydd prifysgol. Yn ein practis ni, rydym wedi bod yn canolbwyntio ar ddinasoedd cyfeillgar at blant ers 2012, pan gychwynnais i redeg Stryd Chwarae ar ein ffordd yn Hackney, Llundain gan ddefnyddio'r model a ddatblygwyd gan *Playing Out* ym Mryste.

Wrth imi wyllo fy mhlant a'u ffrindiau'n rhedeg o gwmpas ar y tarmac a'r ffordd llawn ceir y tu allan i ddrysau eu tai, sylweddolais nad oes raid i'r amgylchedd trefol gael ei ddylunio fel hyn. Pe bae'n ni'n adeiladu darnau newydd o ddinas, bod gennym gyfle i'w agor lan i'r plant, er mwyn iddyn nhw allu chwarae'n ddiogel ac archwilio'r ddinas drostynt eu hunain.

Mae dinasoedd sy'n gyfeillgar at blant yn rhan o ymateb UNICEF i Gofensiwn y CU ar Hawliau'r

Plentyn (CCUHP), sydd wedi ei ymgorffori yng nghyfraith y DU – mae hwn yn cynnwys 'hawl y plentyn i orffwys a hamdden, i gymryd rhan mewn chwarae a gweithgareddau hamdden'. O ran polisi cynllunio, dylai hyn olygu bod elfennau cymdeithasol a chorfforol chwarae'n cael eu cynnal – sydd, yn ôl eu diffiniad, yn cael eu dewis o wirfodd, eu cyfarwyddo'n bersonol a'u hysgogi'n reddfod. Mewn gwirionedd, tydyn nhw ddim.

Ers 2012 rydym wedi creu cronfa dystiolaeth, gan ddefnyddio dulliau arsylwadol, technegau mapio ac ymchwil ac rydym wedi cyhoeddi nifer o ddogfennau. Golyga hyn y gallwn bellach ddylanwadu'n effeithlon ar bolisi a datblygiadau newydd. Trwy gydol y cyfnod hwn, rwyf wedi cael fy ysbrydoli a'm hannog gan gyfoeth o arfer a theori gwaith chwarae. Mae hyn wedi rhoi dealltwriaeth imi o sut y bydd plant yn defnyddio gofod i chwarae a sut y gallwn wneud mwy i ddarparu ar gyfer hyn pan fyddwn yn dylunio dinasoedd.

Nawr, pan fydda i'n cyflwyno araith i gynllunwyr, datblygwr a phenseiri, byddaf yn benthycu oddi wrth Wendy Russell – gan ofyn i'r cyfranogwyr gofio eu hoff atgof o'u plentynod. I'r mwyafrif, bydd hwn yn atgof o

fod y tu allan, gyda phlant eraill (heb oedolion) a gydag elfen o risg. Yn sydyn, bydd gweithwyr proffesiynol o faes yr amgylchedd adeiledig yn cofio pa mor bwysig oedd eu rhyddid a byddant yn dechrau meddwl fel plant. Mae hyn yn agor ffordd newydd o amgyffred y ddinas ac mae'n ein helpu i fynegi'n well anghenion plant a phobl ifanc mewn datblygiadau newydd.

I gyd-fynd â'r ffordd yma o feddwl, rydym wedi datblygu systemau mapio sy'n mesur defnydd posibl manau allanol, gan ganiatáu inni herio tybiaethau cyffredin a rhai theorïau dylunio trefol. Rydym wedi canfod bod gofodau sydd â digon o dai yn edrych drostynt, y mae'n bosibl cael mynediad uniongyrchol iddynt o gartrefi ac sydd ar y ffordd i fannau eraill yn dueddol o gael defnydd da gan blant yn ogystal â grwpiau oedranau eraill. Mae hyn yn wybodaeth werthfawr ar gyfer datblygwyr ac awdurdodau lleol sydd am wneud y mwyaf o'u buddsoddiadau.

Byddwn yn profi ein canfyddiadau mewn grwpiau ffocws gyda phlant a phobl ifanc fydd yn cyflwyno eu profiadau personol inni, a ddylanwedir yn aml gan agweddau ffisegol eu hamgylchoedd. Fe wyddom fod anghenion ac uchelgeisiau pobl ifanc yn codi o'u gweithgareddau bob dydd. Gwyddom hefyd y gall patrwm cymdogaethau gael effaith aruthrol ar allu plant i chwarae allan yn ddiogel ac i gwrdd â'u ffrindiau.

Yn fy nghyflwyniad yn Ysbryd roeddwn wedi bwriadu rhedeg trwy'r gwaith yr ydym wedi bod yn ei wneud a diweddarau'r cyfranogwyr ar newidiadau polisi diweddar yn Llundain, yn Hackney, sy'n gweithio tuag at ddod yn fwrdeistref cyfeillgar at blant, ac mewn awdurdodau lleol eraill. Roeddwn am gyd-blethu'r dulliau yr oeddem wedi bod yn eu datblygu o waith Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Ben Tawil a Mike Barclay. Ond, ar yr ennyd honno, sylweddolais fod gennyf gynulleidfa unigryw oedd yn gynghreiriaid posibl – arbenigwyr ar chwarae, yr union bobl allai aflonyddu ar y broses ddylunio a chynllunio ar ran plant a phobl ifanc.

Mae'r broses gynllunio'n rhoi cyfle i bobl leol gyflwyno mewnbyn i bolisiau a chynigion yn eu hardal, ond nid yw wedi ei anelu at blant sydd heb bleidlais, sydd ddim yn berchen ar gar na thŷ. Ond eto, mae cymdogaethau lleol o bwys iddyn nhw ac, oni bai ein bod yn ymgysylltu'n weithredol â nhw trwy ymgynghoriadau, maent yn annhebyg o gael unrhyw effaith o gwbl ar ddatblygiadau i'r dyfodol. Caiff hyn ei gymhlethu gan ymgynghoriadau sy'n dueddol o gael eu cyfarwyddo'n wael, fydd yn aml yn gofyn i'r plant beth maen nhw ei eisiau (cwestiwn anodd ei ateb neu wybod beth i'w wneud ag e), neu ceir pwyslais gormodol ar feysydd chwarae. Nid yw'r un o'r agweddau hyn o fudd i blant, a dyma pam ein bod ni yn ein swyddfa'n datblygu ymgysylltiad mwy ystyrlon sy'n anelu i bontio'r bwch rhwng profiad personol a'r broses briffio a dylunio.



Roedd y cyfle a gyflwynwyd gan gynhadledd Ysbryd yn alwad i'r gad. Penderfynais ofyn i'r gweithwyr chwarae helpu gyda'r agwedd dinas gyfeillgar at blant trwy ymwneud yn weithredol â chynigion newydd. Maent yn gwybod mai pur anaml y bydd chwarae'n weithgaredd sy'n digwydd mewn meysydd chwarae o dan lygad barcud rhieni a gofalwyr, ond ei fod yn hytrach yn gontinwrm o gyd-drafod, risg, rhyddid, archwilio a dyfeisio ac y bydd plant yn chwarae yn unrhyw le os rhoddir yr amser, y lle a'r caniatâd iddynt wneud hynny.

Fel trigolion lleol eu hunain, mae gan weithwyr chwarae ddealltwriaeth ac arbenigedd penodol y mae datblygiadau newydd eu hangen a gallant egluro wrth ddatblygwyr ac awdurdodau lleol pa mor bwysig yw chwarae a sut y gellir trefnu cartrefi a strydoedd i ganiatáu cymaint o chwarae â phosibl.

Mae angen i chwarae ddigwydd yn y cartref, ar riniog y drws, i lawr y stryd ac i mewn i'r parc ac i'r wlad y tu hwnt. Gofynnais i'r cyfranogwyr weithredu fel dinasyddion da ac eiriol dros chwarae pryd bynnag y gallant, i gryfhau lleisiau'r plant, i ddefnyddio straeon go iawn a phrofiadau personol ac i helpu i newid y modd y byddwn yn cynllunio pentrefi, trefi a dinasoedd i'r dyfodol. Rwy'n falch imi ddod i gynhadledd Ysbryd eleni a chael cyfle i weld rhywfaint o Gaerdydd. Rwy'n gobeithio gyda deddfwriaeth Gymreig newydd a gyda chymorth gweithwyr chwarae, y gall Cymru gefnogi agwedd fwy cyfeillgar at blant tuag at gynllunio a dylunio trefol.

Am fwy o wybodaeth am waith Dinah, ymwelwch â:
www.zcdarchitects.co.uk

Hawl i chwarae mewn sefyllfaoedd o argyfwng

Er mwyn deall yr hawl i chwarae ac anghenion chwarae plant sy'n byw mewn sefyllfaoedd o argyfwng cynhaliodd yr *International Play Association (IPA)* brosiect ymchwil rhyngwladol ar Fynediad i Chwarae mewn Argyfyngau yn 2016-17.

Wedi ei gynnal mewn chwe gwlad: India, Japan, Libanus (*Lebanon*), Nepal, Gwlad Thai a Thwrci, arweiniwyd y prosiect gan Sudeshna Chatterjee, Swyddog Datblygu presennol yr IPA, dan arweiniad panel adolygu o arbenigwyr rhyngwladol. Yma, mae Sudeshna yn dweud mwy wrthym am yr hyn a ganfuwyd.



Roedd y lleoliadau a astudiwyd yn cynrychioli amrywiol sefyllfaoedd o argyfwng:

- argyfyngau bob dydd mewn aneddiad sgwatwyr anghyfreithlon yn Kolkata, India, ac mewn tai is-safonol mewn aneddiadau ar gyfer ymfudwyr o Burma a Chambodia yng Ngwlad Thai
- yr argyfwng dyngarol sy'n codi o eithrio a gwahaniaethu parhaus yn erbyn pobl Roma mewn cymdogaethau sydd â chymysgedd hiliol yn Istanbwl, Twrci ac yn yr aneddiadau pabellog anffurfiol sy'n gartrefi i ffoaduriaid o Syria yn Libanus
- yr argyfwng a achoswyd gan y trychineb triphlyg enfawr yn dilyn Daeargryn Mawr Dwyrain Japan yn 2011, a'r argyfwng parhaus yn dilyn daeargryn Gorkha yn Nepal yn 2015.

Canfyddiadau allweddol

Ar hyd a lled y sefyllfaoedd o argyfwng yn y chwe gwlad, roedd plant yn chwarae. Roedd natur y chwarae'n cael ei ffurfio'n sylweddol gan: oed, rhyw a gallu'r plentyn; natur y gofod ble roeddent yn gallu chwarae; cyd-destun diwylliannol a chymdeithasol y gymuned; yr amser oedd ar gael i chwarae a lefel y caniatâd a roddwyd gan rieni i chwarae mewn mannau penodol ac ar adegau penodol.

Oed, rhyw a gallu

Roedd y plant iau a merched mewn rhai diwylliannau (er enghraifft yn India, Gwlad Thai a Nepal) yn

chwarae'n agos i adref, hyd yn oed pan oedd y man chwarae'n cynnwys risg sylweddol, fel y rheilffordd oedd yn gwthio ei ffordd trwy ganol yr aneddiad sgwatwyr yn Kolkata. O wyth oed ymlaen, roedd bechgyn yn chwilio am fannau draw o olwg eu rhieni neu bobl oedd yn eu adnabod, er mwyn cymryd rhan mewn chwarae dwys, llawn risg efallai mewn adeiladau gweigion, mewn ardal segur o'r dociau neu ar yr afon.

Mewn llawer o ddiwylliannau, fel yn Libanus, Nepal a'r India, nid oedd merched yn eu harddegau cynnar yn cael amser na chaniatâd i chwarae. Roedd y merched yn ymatal rhag chwarae, gan gredu eu bod yn rhy hen i chwarae. Fodd bynnag, roedden nhw'n chwarae'n ddychmygol wrth weithio, gan ddefnyddio'r deunyddiau oedd i law (fel offer coginio neu ddillad oedd i'w golchi) neu'n chwarae ar eu ffonau symudol adref mewn bylchau rhwng gwneud gwaith tŷ.

Yn yr ymchwil yma, roedd yr adrodd am blant anabl yn cael mynediad i chwarae'n brin iawn. Ar wahân i Nepal, ble yr adroddwyd bod plant anabl yn cael eu clymu mewn mannau agored diogel i'w cadw rhag niwed tra roedd gwaith ail-adeiladu'n digwydd o'u hamgylch.

Natur y gofod a natur y chwarae

Roedd natur y gofod, fel arfer, yn ffurfio natur a math y chwarae. Er enghraifft, wrth chwarae ar y rheilffordd, byddai'r plant yn creu teganau gydag olwynion i'w rasio ar y traciau ac wrth chwarae ar lan yr afon roedden nhw'n canolbwyntio ar greu pethau allai arnofio.

Pan oedd plant yn derbyn caniatâd eu rhieni i chwilio am fannau agored diogel yn nhirweddau diffaith Nepal wedi'r ddaeargryn, tra roedd eu rhieni'n brysur yn ail-adeiladu eu cartrefi, beth fyddai'r plant yn ei chwarae? Roedden nhw'n efelychu'r hyn yr oeddent yn ei weld o'u hamgylch, gan adeiladu cartrefi gydag unrhyw ddeunydd oedd ar gael, yn union fel eu rhieni. Ar draws y safleoedd, canfuwyd po fwyaf y risg yn yr amgylchedd lleol, y mwyaf o risg oedd yn chwarae'r plant.

Caniatâd

Ym mhob un o'r sefyllfaoedd o argyfwng, roedd rhieni'n cyfyngu'r chwarae mewn rhai mannau o leiaf ac ar adegau penodol, os nad ym mhob gofod awyr agored a thrwy'r amser. Ymysg y gwledydd, plant Japan wedi'r ddaeargryn a'r tswami oedd â lleiaf o ganiatâd i chwarae. Yn gyntaf tra'n aros yn y canolfannau gwacáu am hyd at chwe mis wedi'r gyflafan, ac wedi hynny tra'n aros mewn cartrefi dros dro, pan ddywedodd yr oedolion wrth y plant i beidio â chwarae'r tu allan.

Tra'n aros yn y canolfannau gwacáu, ceisiodd rhai plant chwilio am fannau cudd fel o dan y bont, ble y gallent gael cysylltiad â natur. Ar draws y safleoedd, mabwysiadodd y plant wahanol strategaethau i ymdopi â'r diffyg caniatâd i chwarae'n rhydd. Roedd hyn yn cynnwys troi at dechnoleg, fel gwyllo'r teledu, ymgolli mewn ffonau clyfar neu chwarae gemau fideo ar eu dyfeisiau eu hunain neu mewn siop chwarae gemau. Roedd ymdopi hefyd yn ymddangos ar ffurf chwarae gydag iaith, a oedd yn fwyaf cyffredin yn y canolfannau plant yn Nhwrçi, oedd ddim yn caniatáu chwarae'n rhydd y tu allan.

Amser

Er mai pwysau addysgol oedd un o'r rhesymau pennaf pam nad oedd gan blant amser rhydd i chwarae – roedd hyn yn sicr yn wir am Japan a Thwrçi – nid oedd y mwyafrif o blant y tu hwnt i Japan a Nepal yn mynychu ysgolion ffurfiol yn rheolaidd na dosbarthiadau oedd yn addas i'w hoedran. Nid oedd hyn yn golygu bod ganddynt amser i chwarae, gan fod gweithio am gyflog neu'n ddi-dâl, a diffyg mannau diogel, yn atal chwarae ar draws y safleoedd yng Ngwlad Thai, India, Libanus a Thwrçi.

Ymdrechion i hyrwyddo'r hawl i chwarae mewn sefyllfaoedd o argyfwng

Ar draws y gwledydd, gwelir ymdrechion i hyrwyddo'r hawl i chwarae gan wahanol sefydliadau a hynny'n fwyaf amlwg yn Japan, Gwlad Thai a Libanus ac i raddau llai yn Nhwrçi a Nepal. Yn India, ble gwelwyd llawer o chwarae rhydd yn yr amodau mwyaf peryglus, roedd sicrhau'r hawl i chwarae'n dibynnu'n fawr iawn ar wytnwch a chreadigedd personol plant oedd yn byw mewn aneddiadau sgwatwyr.

Ar draws y byd i gyd mae argyfyngau dyngarol a

thrychinebau'n cynyddu, fel yr awgryma data diweddar y Cenhedloedd Unedig. Mae hyrwyddo'r hawl i chwarae yn y sefyllfaoedd hyn yn hanfodol ar gyfer adfer normalrwydd i fywydau plant, yn ogystal â chynyddu eu gwytnwch fel yr argymhellwyd gan Bwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn yn Sylw Cyffredinol 17*.

Dengys y ffurfiau niferus o chwarae a dystiwyd yn y gwahanol sefyllfaoedd o argyfwng allu plant i 'oresgyn adfyd, goroesi straen a chodi uwchlaw anfanteision' (union ddiffiniad plant gwydn gan Rutter**) tra'n mwynhau pleser plentynod. Roedd chwarae'n paratoi'r plant i lamu ymlaen o'r argyfwng.

Fodd bynnag, mae angen gair o rybudd pan fyddwn ni'n siarad am chwarae fel offeryn i gynyddu gwytnwch. Hyd yn oed er bod y plant yn yr ymchwil yma, a chwaraeodd yn rhydd ac yn greadigol yn yr amgylchiadau mwyaf heriol, yn datblygu'n fodau gwydn, fydd plant, yn syml, ddim yn gallu cynnal gwytnwch i gyfaddasu dros amser os ydynt yn cael eu gadael ar eu pen eu hunain i wynebu ymosodiadau difrifol parhaus o'r amgylchedd allanol.

Ni all lleihau a rheoli risg mewn sefyllfaoedd o argyfwng fod yn gyfrifoldeb llwyr unigolion a chymunedau, mae gan y wladwriaeth rôl sylweddol i'w chwarae yn hyn o beth, cysyniad a danlinellwyd yn gwbl gywir yn Sylw Cyffredinol 17 ar yr hawl i chwarae.

Am fwy o wybodaeth am y prosiect ymchwil ac adroddiad ar y canfyddiadau a ysgrifennwyd gan Sudeshna, ymwelwch â:
www.ipaworld.org/what-we-do/access-to-play-in-crisis/apc-research-project/

Access to Play for Children in Situations of Crisis: A Toolkit for Staff, Managers and Policy Makers

Wedi ei ddatblygu gan yr IPA a'i ysgrifennu gan Martin King-Sheard a Marianne Mannello o Chwarae Cymru, mae'r pecyn cymorth hwn yn cynorthwyo pobl sy'n gweithio mewn sefyllfaoedd o argyfwng fel eu bod yn gallu deall a chefnogi chwarae plant yn well. **Lawrlwythwch y pecyn o:**
www.ipaworld.org/resources

* Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (2013) *Sylw Cyffredinol Rhif 17 (2013) ar hawl y plentyn i orffwys, hamdden, chwarae, gweithgareddau adloniadol, bywyd diwylliannol a'r celfyddydau (Erthygl 31)*. Genefa: Y Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn

** Rutter, M. (1979) Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In *Primary Prevention of Psychopathology, Cyfrol 3: Social Competence in Children*, Kent, M. W. a Rolf, J. E. (gol). Hanover, N.H.: University Press of New England

Prosiect Chwarae

Dewch allan i chwarae cuddio, sgipio a 'sgots fel rhan o ymgyrch newydd Plentyndod Chwareus.

Plentyndod Chwareus

Mae Prosiect Chwarae yn anelu i dynnu teuluoedd Cymru gyfan oddi wrth sgriniau ac i ailymweld â symlrwydd a phleser chwarae'r tu allan a chwarae gemau'r gorffennol. Boed hynny ar y traeth, yn y parc, mewn gardd neu ar stryd saff y tu allan i'r tŷ.

Trwy Prosiect Chwarae, mae Plentyndod Chwareus am roi chwistrelliad o hwyl ac ysbryd yn ôl i mewn i chwarae rhydd, syml a llawn dychymyg – yn union fel y mae oedolion heddiw'n ei gofio'n dda o'u plentyndod hwy.

Datgelodd arolwg* i hysbysu datblygiad ymgyrch Prosiect Chwarae bod 66 y cant o oedolion yn credu bod plant Cymru heddiw'n cael llai o'r un profiadau chwarae a gafon nhw'n blant. Roedd y canlyniadau'n amrywio ychydig ar draws Cymru – o 62 y cant yng nghanolbarth Cymru, i 63 y cant yn y de, i 69 y cant yn y gogledd ac i 72 y cant yng ngorllewin Cymru.

Y rheswm mwyaf cyffredin yw oherwydd pryderon bod technoleg yn cael effaith negyddol ar blentyndod, gyda 59 y cant o oedolion yn dweud bod 'technoleg yn tarfu' ar chwarae.





Yn ôl yr ymchwil y gemau y mae pobl yn eu methu fwyaf o'r gorffennol yw chwarae cuddio, chwarae sgipio a 'sgots (hopscotch). Mae Plentynod Chwareus am adfywio'r gemau hyn er mwyn atgoffa oedolion pa mor hawdd yw chwarae'r tu allan gyda ffrindiau a theulu, a hynny am ddim.

Yn ogystal, archwiliodd yr arolwg fuddiannau cael mwy o chwarae rhydd, digymell. Nododd y mwyafrif o ymatebwyr sut y gwnaeth chwarae'n blentyn eu cadw'n iach ac egniol, ac arweiniodd at iddynt barhau i fod yn fwy bywiog fel oedolyn. Dywedodd eraill ei fod wedi eu helpu i ddatblygu dychymyg da a sgiliau cymdeithasol:

'Fe ddysgon ni sut i gael hwyl a sut i ryngweithio gydag eraill o wahanol oedrannau ac o wahanol gefndiroedd'

'Fel plentyn, awydd i archwilio, fel oedolyn, gallu i ddyfeisio'.

www.plentynodchwareus.cymru

Am y wybodaeth ddiweddaraf, dilynwch Plentynod Chwareus ar Facebook ac Instagram.

* Canlyniadau'r ymchwil – cwblhawyd yr arolwg ar-lein gan 1,027 o ymatebwyr o bob cwr o Gymru ym mis Mai 2019. Casglwyd atebion oddi wrth ymatebwyr yng ngogledd (23 y cant), de ddwyrain (46 y cant), canolbarth (7 y cant) a gorllewin Cymru (24 y cant). O'r ymatebwyr, roedd 67 y cant yn rhieni neu'n warcheidwaid cyfreithlon.

Meddai Julie Morgan, Y Dirprwy Weinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol:

'Mae chwarae'n allweddol ar gyfer pleser plant ac mae'n cyfrannu gymaint i'w lles cyffredinol. Rwy'n falch bod Llywodraeth Cymru wedi gallu darparu ariannu i Chwarae Cymru i gefnogi ymgyrch Plentynod Chwareus. Bydd y fenter yn helpu i bwysleisio pwysigrwydd chwarae a'r rôl sydd gan deuluoedd a chymunedau wrth greu cyfleoedd i blant chwarae.'

Dywedodd Comisiynydd Plant Cymru, Sally Holland:

'Mae chwarae mor bwysig i ddatblygiad plant fel bod ganddynt hawl dynol i chwarae, ac mae hyn wedi ei ddiogelu gan y gyfraith yma yng Nghymru. Mae'n hanfodol ein bod ni, yr oedolion o'u hamgylch, yn gwneud popeth allwn ni i roi pob cyfle i blant fwynhau'r hawl yma. Mae'n hawdd anghofio pa mor fuddiol yw chwarae gemau syml – mae'n ffordd wych o ollwng stêm, gwella hwyliau person, ymarfer corff, a chreu cysylltiadau gyda phobl eraill.'

'Mae atgoffa teuluoedd am werth mwynhau'r gemau hyn gyda'n gilydd yn bwysig dros ben. Fel llawer o oedolion, mae rhai o fy atgofion hapusaf o fy mhientyndod yn ymwneud â chwarae'r tu allan gyda fy ffrindiau a fy nheulu. Rwy'n falch iawn bod Chwarae Cymru'n annog pawb i gymryd rhan yn #prosiectchwarae yr haf hwn.'

Mae Plentynod Chwareus – un o fentrau Chwarae Cymru – yn anelu i atgoffa rhieni a gofalwyr pa mor bwysig yw sicrhau bod plant yn cael lle, amser a chwmni plant eraill i chwarae bob dydd. Mae gan bob plentyn hawl i chwarae ble bynnag y mae – adref, mewn gofal plant ac yn yr ysgol, ac allan yn eu cymunedau hefyd.

Diwrnod Chwarae 2019

I ddathlu Diwrnod Chwarae ar 7 Awst, aeth miloedd o blant a'u teuluoedd ledled Cymru a gweddill y DU allan i chwarae mewn digwyddiadau lleol a rhanbarthol.



Mae Diwrnod Chwarae – y diwrnod chwarae cenedlaethol – yn dathlu hawl plant i chwarae ac mae'n pwysleisio pwysigrwydd chwarae ym mywydau bob dydd plant.

Mae cael digon o gyfleoedd i archwilio a chwarae'r tu allan yn hanfodol ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol plant, yn ogystal â'u hapusrwydd, eu dysg a'u datblygiad. Mae cael rhyddid i chwarae'r tu allan gyda ffrindiau'n helpu plant i ddod i adnabod a theimlo'n ddiogel yn eu cymdogaeth ac i dyfu'n unigolion hyderus, gwydn.

Roedd thema Diwrnod Chwarae 2019 – **Mae chwarae'n adeiladu plant** – yn pwysleisio'r amrywiol ffyrdd y mae chwarae yn dda i blant:

- **Mae Chwarae'n Creu Cyfeillgarwch** – mae

chwarae'n caniatáu i blant ryngweithio gydag eraill, datblygu perthnasau, ymdopi â gwrthdaro, a dysgu parch a goddefgarwch.

- **Mae Chwarae'n Cynyddu Gwytnwch** – mae chwarae'n rhoi hwb i hyder plant, i'w creadigedd, eu sgiliau datrys problemau a'u dyfalbarhad, gan eu galluogi i ymdopi â straen a heriau trwy gydol eu bywydau.
- **Mae Chwarae'n Hybu Iechyd a Lles** – mae bod yn egniol trwy chwarae'n helpu plant yn gorfforol ac yn emosiynol, gan gyfrannu at eu hiechyd a'u hapusrwydd.
- **Mae Chwarae'n Creu Cymunedau** – mae chwarae'n caniatáu i blant ddysgu am y byd o'u hamgylch, creu cysylltiadau, a datblygu ymdeimlad o hunaniaeth a pherthyn.

Mae digwyddiadau cymunedol lleol, fel dathliadau Diwrnod Chwarae, yn cynnig cyfle delfrydol i ddod â phlant, teuluoedd a'r gymuned ehangach ynghyd. Y gwahaniaeth pennaf y gall pob un ohonom ei wneud yn ein cymdogaeth yw gwella'r amgylchedd a'r amodau i'w gwneud hi'n haws i blant gael mynediad i gyfleoedd i chwarae'r tu allan.

Yma yn Chwarae Cymru rydym yn gweld Diwrnod Chwarae fel cyfle i gynyddu ymwybyddiaeth am bwysigrwydd chwarae plant a'r angen am ddarpariaeth chwarae o safon **bob dydd** o'r flwyddyn ym mhob cwr o Gymru. I nodi Diwrnod Chwarae 2019 fe wnaethom ryddhau uchafbwyntiau o'n hymchwil newydd sy'n adrodd yr hyn ddywed 6000 o blant am chwarae yng Nghymru. Am fwy o wybodaeth am yr ymchwil, gweler yr erthygl ar dudalennau 6-7.

Cydlynir Diwrnod Chwarae gan Chwarae Cymru, Play England, Play Scotland a PlayBoard Northern Ireland.

www.playday.org

Beth ddigwyddodd i'r 31?

Fel y soniwyd mewn rhifyn blaenorol, yn ystod haf y llynedd fe aethom â'n rhif 31 enfawr i ddigwyddiadau ledled Cymru i ddathlu hawl plant i chwarae, fel yr amlinellir yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y CU ar Hawliau'r Plentyn. Ond beth ddigwyddodd i'r 31 ers hynny?



Wel, mae wedi cael ei dacluso rhywfaint a bellach mae i'w weld yn arddangosfa 'GWAITH-CHWARAE – archwilio'r grefft o weithio gyda phlant yn chwarae' sy'n cael ei chynnal yn Nhŷ Pawb, Wrecsam.

Pwrpas yr arddangosfa yw hyrwyddo hawl plant i chwarae yn ogystal â phwysleisio a dathlu hanes a phwysigrwydd parhaus gwaith chwarae yn Wrecsam, ac yn enwedig feysydd chwarae antur y dref a'r rhan bwysig y maent yn ei

chwarae ym mywydau pobl leol. Mae'r arddangosfa'n eiriol hefyd dros ariannu parhaus i ddarpariaeth gwaith chwarae ac mae'n archwilio'r prosesau creadigol o greu, chwalu, ac ail-greu y bydd plant yn cymryd rhan ynddynt ar feysydd chwarae antur.

Wrth galon yr arddangosfa mae tirwedd chwarae a ddyluniwyd ac a adeiladwyd ar y cyd gyda Ludicology, Tŷ Pawb, artistiaid a staff o Dîm Cymorth Chwarae ac Ieuenctid yr awdurdod lleol a

meysydd chwarae antur Wrecsam. Yn y dirwedd chwarae yma ceir archif ffotograffig o waith chwarae yn Wrecsam ers y 1970au ochr-yn-ochr â gwaith comisiwn newydd gan Morag Colquhoun, sydd wedi creu tecstilau'n benodol at ddefnydd fel 'rhannau rhydd'. Yn ogystal, mae *The Voice of Children*, ffilm gan y grŵp torfol Assemble a enillodd Wobr Turner, yn cael ei dangos.

Bydd arddangosfa 'GWAITH-CHWARAE' i'w gweld yn Nhŷ Pawb tan 27 Hydref 2019.

'Mae'n hanfodol inni sicrhau bod plant yn cael amser a lle i fod yn blant – i greu, dychmygu ac i chwarae'

Diweddariad gan y Dirprwy Weinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Julie Morgan AC



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ddeng mlynedd ar hugain yn ôl, fe wnaeth y Cenhedloedd Unedig gydnabod pwysigrwydd chwarae, gan amlinellu hawl plentyn i chwarae yn Erthygl 31 o'r Confensiwn ar Hawliau'r Plentyn. Mae Cymru, yn gwbl gywir, yn falch mai hi yw'r wlad gyntaf yn y byd i fod wedi diogelu'r hawl honno yn y gyfraith, ac wrth inni nodi'r pen-blwydd hwnnw ym mis Tachwedd, mae'n bwysig inni gyd ddal i weithio gyda'n gilydd i sicrhau y gall plant wireddu'r hawliau hynny.

Mae Llywodraeth Cymru'n gosod gwerth mawr ar chwarae a'i bwysigrwydd ym mywydau plant yn ein cymdeithas. Rydym yn credu bod gan blant hawl sylfaenol i allu chwarae a bod chwarae'n ganolog i'w mwynhad o fywyd ac yn cyfrannu at eu lles. Mae chwarae'n hanfodol ar gyfer twf yn natblygiad deallusol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol plant.

Ond mae'n bwysig hefyd cydnabod rôl chwarae wrth gefnogi teuluoedd a chymunedau'n gyffredinol. Bydd llawer ohonoch yn ymwybodol o'r pryderon sy'n cael eu lleisio am y modd y mae mesurau cynni wedi effeithio ar deuluoedd dros y blynyddoedd diwethaf. Rydym yn clywed yn amlach fyth am deuluoedd sy'n ei chael yn anodd bwydo eu plant dros ylliau hir yr haf yn benodol. Mae hyn yn drist iawn, ond trwy weithio gyda'r sector chwarae rydym wedi bod yn peilota menter newydd i fynd i'r afael â rhai o'r pryderon hyn.

Gyda chefnogaeth £100,000 o gyllid oddi wrth Lywodraeth Cymru, darparodd Cynllun Peilot Gwaith Chwarae Newyn Gwyliau ariannu i leoliadau gwaith chwarae a chymunedol sy'n bodoli eisoes ledled Cymru i ychwanegu at, gwella neu ehangu eu darpariaeth o fwyd mewn ardaloedd gyda'r lefelau uchaf o amddifadedd, ble mae perygl 'newyn gwyliau' waethaf.

Prif fwrriad y prosiect peilot oedd lleihau newyn gwyliau a gwella maethiad yn ogystal â chynyddu cyfleoedd chwarae cyfoethog a'r buddiannau ddaw'n sgîl y rheini. Dosbarthwyd yr ariannu mewn modd fyddai'n caniatáu inni brofi gwahanol ddulliau i fynd i'r afael â newyn gwyliau, trwy ddarpariaeth chwarae sy'n bodoli eisoes yn y gymuned ac mewn clybiau'r tu allan i'r ysgol.

Mae'r peilot yn ategu'r Rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf (SHEP) a arweinir gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC), menter wedi ei lleoli mewn ysgolion sy'n darparu prydau iach, addysg maetheg, gweithgarwch corfforol a sesiynau cyfoethogi i blant mewn ardaloedd o amddifadedd cymdeithasol yn ystod gwyliau'r haf.

Gan mai cynllun peilot graddfa fechan oedd hwn, wedi ei redeg ar amserlen fer, fe weithiom gyda Chwarae

Cymru a Chlybiau Plant Cymru Kids' Clubs i ddynodi lleoliadau addas i'w cynnwys yn y peilot. Cynhelir adolygiad fydd yn edrych ar gost ac effaith y peilot y byddwn yn adrodd amdano yn yr Hydref. Yn dibynnu ar ganlyniadau'r adolygiad hwnnw, rwy'n gobeithio bod hyn yn rhywbeth y gallwn ei gyflwyno'n ehangach, gan helpu teuluoedd a chefnogi plant gyda'u hawl i chwarae.

Rwy'n falch iawn i gyhoeddi hefyd y byddaf yr hydref hwn yn lansio Adolygiad y Gweinidog o Chwarae. O gofio'r pen-blwydd sydd ar y gorwel, mae'n ymddangos i mi ei bod hi'n amser doeth i bwysio a mesur a sicrhau bod ein gweledigaeth a'n nodau mor eglur â phosibl. Cafwyd nifer o ddiwygiadau deddfwriaethol allweddol ers inni adolygu'r polisi chwarae ddiwethaf yn 2014 gyda chyhoeddiad *Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae*. Mae'n bwysig hefyd sicrhau ein bod ni i gyd yn ymgeirio tuag at y weledigaeth honno a bod gennym y systemau yn eu lle i'n cefnogi wrth inni drosglwyddo gwasanaethau.

Nod yr adolygiad yw asesu ble rydyn ni nawr o ran polisi chwarae ac i hysbysu sut byddwn yn datblygu a symud yr agenda chwarae yn ei blaen dros y blynyddoedd i ddod. Bydd yr adolygiad yn ystyried y cynnydd a wnaethpwyd wrth gyflawni ein gweledigaeth ar gyfer chwarae ac os yw ein gweledigaeth yn dal i fod yn berthnasol. Bydd hefyd yn amlinellu'r camau fydd angen eu cymryd i symud yr agenda chwarae yn ein blaen i gyflawni'r weledigaeth hon.

Cynhelir yr adolygiad ar y cyd â'r sector chwarae ac ar draws adrannau sy'n dylanwadu ar chwarae (er enghraifft, Addysg, Iechyd, Iechyd Cyhoeddus, Trafnidiaeth, Tai, Cynllunio, Adloniant a Hamdden). Byddwn hefyd yn ymgynghori â phlant a phobl ifanc fel rhan o'r adolygiad. Ein bwriad yw adrodd ar argymhellion allweddol ym mis Rhagfyr 2020, ac rwy'n gobeithio yn fawr y bydd pob un ohonoch yn cymryd amser i rannu eich sylwadau gyda'r tîm.

Allwn ni ddim tanbriso pwysigrwydd chwarae i blant, a thra bo cyflymder bywyd bob dydd yn dal i gynyddu, mae'n hanfodol inni sicrhau bod plant yn cael amser a lle i fod yn blant – i greu, dychmygu, ac i chwarae.

Cymunedau chwareus

Parc Dros Dro Caerdydd Plentyn-Gyfeillgar

Mae plant o bob cwr o Gaerdydd yn mynnu eu hawl i chwarae! Mae cyfleoedd chwarae ychwanegol yn cael eu darparu ar draws y brifddinas fel rhan o'r rhaglen Dinas Gyfeillgar at Blant (CFC).

Gweithiodd aelodau o'r Bwrdd Cynghori Plant a Phobl Ifanc gyda Swyddogion y Cyngor i ymgeisio am grant oddi wrth Lywodraeth Cymru i brynu offer ar gyfer Parc Dros Dro.

Mae'r parc yn cynnwys amrywiol gemau ac offer chwarae yn ogystal â chadeiriau plygu, seddi ffa a 100 metr sgwâr o laswellt gwneud.

Meddai Rose Melhuish (17), Cadeirydd y Bwrdd Cynghori:

'Ry' ni'n deall pa mor bwysig yw chwarae ac roeddem am annog mwy o blant i chwarae a threulio amser gyda'u teulu a'u ffrindiau. 'Does gan bawb ddim manau gwyrdd yn eu cymuned ac mae rhai teuluoedd yn methu fforddio mynd i ganolfan chwarae dan do, felly ein hateb ni oedd creu Parc Unnos.'

Mae'r rhaglen Dinas Gyfeillgar at Blant yn dwyn UNICEF y DU ynghyd â Chyngor Caerdydd a'u partneriaid i helpu i wneud y ddinas yn le ble mae pob plentyn, yn cynnwys y rhai mwyaf bregus, yn teimlo'n ddiogel, ac yn cael eu clywed a'u meithrin.

Mae Caerdydd yn un o chwech o ddinasoedd yn y DU sy'n chwarae rhan weithredol yn rhaglen fyd-eang UNICEF.

Mae'r Parc Dros Dro wedi ei ddefnyddio trwy gydol yr haf gan gynnwys mewn digwyddiadau cymunedol, Cwpan y Byd Pêl-droed



Dywedodd Lee Patterson, Cydlynnydd Rhaglen Dinas Gyfeillgar at Blant Caerdydd:

'Yn ystod ein cyfnod ymgynghori, dywedodd y plant wrthym eu bod eisiau mwy o gyfleoedd i chwarae a hefyd i dreulio amser gyda'u teuluoedd. Mae'r parc yn hynod o boblogaidd pan gaiff ei ddefnyddio ar draws y ddinas. Mae gwasanaethau a sefydliadau'n gallu hurio'r parc i ddarparu cyfleoedd chwarae ychwanegol, ymgysylltu â thrigolion a hyrwyddo hawliau plant yn ehangach.'

y Digartref ac i ddathlu Diwrnod Chwarae. Yn ystod misoedd y gaeaf bwriedir defnyddio'r offer dan do mewn canolfannau cymunedol a neuaddau ysgolion.

Yn ogystal â'r Parc Unnos, mae'r rhaglen Dinas Gyfeillgar at Blant wedi dwyn partneriaid ynghyd i alluogi trigolion lleol i ymgeisio i gau eu strydoedd am ddwy awr

y mis er mwyn caniatáu i blant chwarae'r tu allan. Cymerodd pum stryd ran mewn prosiect pilot ac mae hwn bellach yn cael ei gyflwyno mewn mwy o strydoedd ledled y brifddinas.

Am fwy o wybodaeth am y rhaglen Dinas Gyfeillgar at Blant neu i hurio'r Parc Unnos, e-bostiwch ChildFriendlyCardiff@cardiff.gov.uk

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

Am fwy o enghreifftiau o gymunedau chwareus yng Nghymru, ymwelwch â: www.plentyndodchwareus.cymru/amgymunedau-chwareus