

Rhifyn 55 Gwanwyn 2020

Chwarae dros Gymru

Newyddion chwarae a gwybodaeth
gan yr elusen genedlaethol
dros chwarae



Chwarae a bod yn iach



Cynnwys

2	Golygyddol Gwadd	10	Gwaith chwarae a coronafeirws
3	Newyddion	12	Archbwerau therapiwtig chwarae
6	Am y rhifyn hwn	14	Chwarae adref
7	Mannau diogel i chwarae'n gwella lles	15	<i>Hwyl yn yr ardd</i> – llyfr stori newydd
8	Chwarae a bod yn iach	16	Datblygu'r gweithlu
9	Chwarae a gwytnwch	18	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 pob un ohonoch, rwy'n gwybod, wedi cael eich peledu â chyfarwyddiadau: arhoswch gartref, cadwch hyd braich, cadwch yn iach. Ond rydw i am roi un darn arall o gyngor ichi.

Fel seiciatrydd plant, gallaf eich sicrhau bod chwarae'n hanfodol ar gyfer datblygiad corfforol, seicolegol a chymdeithasol plant iach. Hyd yn oed ar adegau fel hyn, pan mae'n ddigon anodd goroesi'r presennol, heb son am feddwl am y dyfodol.

Mae chwarae'n hwyl. Mae hynny'n beth od i siarad amdano yng nghanol ein holl bryderon, ond mae angen i blant ystyried bywyd fel rhywbeth hapus a chyffrous. Felly, efallai y gallech roi eich pryderon personol i'r naill ochr am ychydig a chwarae gyda'ch plant neu'r plant sydd yn eich gofal, gyda gemau, tynnu lluniau a phaentio, neu jesd chwarae gwirion. Pwy a wŷr, efallai y gwnaiff i chithau deimlo'n well hefyd.

Chwarae yw'r cyd-destun ble y bydd plant yn dysgu am eu

hunain a phobl eraill. Mae hynny'n anodd tra bod rhaid inni gyd dreulio llawer mwy o amser yn ein cartrefi – ond gall plant ddal i greu cysylltiadau gyda'u grŵp cyfoedion trwy'r cyfryngau cymdeithasol. O'r blaen roedden ni'n poeni, yn ddigon teg, am yr amser yr oeddent yn ei dreulio o flaen sgrîn yn hytrach na mynd allan i chwarae gyda'i gilydd, ond nawr mae'n debyg ei fod yn ras achubol ar gyfer cadw mewn cysylltiad.

Chwarae yw'r modd y bydd plant yn cymryd risg a sylweddoli y gallant ei oresgyn, gydag ambell i gnoc a chlais ar y ffordd. Wrth gwrs, mae rhaid inni eu cadw'n ddiogel o ystyried yr holl beryglon o'n hamgylch, a bydd plant angen inni egluro'n ofalus y rhesymau sydd y tu ôl i'r cyfyngiadau. Ond bydd plant eisiau gwthio eu chwarae i'r eithaf, i sylweddoli y gallant feistroli'r risgiau a chynyddu eu hunanhyder. Ond, gan fod adrannau brys ysbytai'n ei chael yn anodd ymdopi, bydd angen inni gamu i mewn yn gynt nag arfer pan fo perygl cael anaf. Bydd yn anodd iawn taro'r man canol.

Mae chwarae'n anodd ei ddarogan, yn union fel bywyd. Un o'r pethau y gallwn ei roi i'n plant pan maent adref o'r ysgol, yw cysur patrwm dyddiol – amser bwyd, gwaith cartref os oes ganddynt beth, eistedd i lawr i ddysgu pethau gyda'n gilydd. Ond, maent angen lle yn y strwythur yna i gyd ar gyfer dychmygu hefyd. Gadewch iddyn nhw arbrofi, i ddilyn eu trywydd eu hunain, i dorri'r patrwm weithiau, i synnu eu hunain, a chithau. Cewch eich syfrdanu.

Mae chwarae'n rhoi cyfle i blant roi tro ar wahanol fersiynau o'u hunain, fel gwisgo i fyny. I daflu rhai i un ochr ond dal gafael mewn rhai eraill. Dyma fi – dyma'r hyn yr ydw i ei eisiau o fywyd. Ond, mae bywyd yn ansicr ar hyn o bryd a 'does neb yn siŵr beth sydd o'n blaenau. Mae angen i blant cael eu sicrhau y daw hyn i gyd i ben ryw ddydd, ac y gallan nhw ddal i ymarfer eu breuddwydion ar gyfer y dyfodol.

Felly pob lwc a diolch ichi – am helpu plant i gael hwyl, i gadw mewn cysylltiad, i gymryd risg o fewn terfynau diogel, i ehangu eu dychmyg, ac i gadw eu breuddwydion yn fyw. Trwy chwarae.

**Dr Mike Shooter,
Cadeirydd, Chwarae Cymru**



Newyddion

Cefnogi ein sector

Ledled Cymru, mae ymarferwyr yn addasu i weithio mewn ffyrdd gwahanol i gefnogi chwarae plant yn ystod y pandemig coronafeirws. Fu fawr o amser i baratoi a chynllunio ar gyfer hyn, ond bydd pob un ohonom yn dal eisiau cefnogi plant yn ystod y cyfnod ansicr hwn.

Er mwyn helpu ymarferwyr, rydym wedi datblygu nifer o adnoddau i gefnogi'r gweithluoedd chwarae a gwaith chwarae.

Chwarae'n egnïol yn ac o amgylch y cartref

Mae'r adnodd hwn yn dwyn ynghyd wybodaeth am sut y mae chwarae egnïol yn gwneud cyfraniad allweddol i iechyd a lles plant yn ystod cyfnodau o straen. Mae hefyd yn archwilio'r hyn y mae canllawiau gweithgarwch corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU yn ei ddweud ac mae'n cynnig detholiad o syniadau chwarae syml i helpu'r teulu cyfan i gadw'n egnïol yn y cartref.

Awgrymiadau anhygoel: Chwarae, ysgolion a coronafeirws

Mae staff ysgolion, darparwyr gofal plant a gweithwyr chwarae yn gweithio'n galed i ofalu am nifer o blant bregus neu blant gweithwyr allweddol. Mae'r awgrymiadau hyn yn anelu i helpu staff a'r plant dan eu gofal i gefnogi chwarae'n ystod cyfnodau o straen.

Awgrymiadau anhygoel: Gwaith chwarae a coronafeirws

Mae'n bosibl bod rhai gweithwyr chwarae ddim yn gweithio wyneb-yn-wyneb gyda phlant ar hyn o bryd.

Ond, mae llawer o ffyrdd ymarferol a defnyddiol i barhau i gefnogi plant ac i eiriol dros chwarae – o gadw mewn cysylltiad gyda theuluoedd, i feddwl am yr adnoddau sydd ar gael, i ddal i fyny gyda rhywfaint o ddatblygiad proffesiynol parhaus.

www.chwaraecymru.org.uk

... ac i rieni a gofalwyr

Rydym wedi datblygu adran chwarae dan do newydd ar ein gwefan *Plentyndod Chwareus* er mwyn ysbrydoli rhieni a gofalwyr pan fydd y plant, efallai, angen rhywfaint o syniadau chwarae. Mae'r adran yn cynnwys syniadau chwarae hawdd a hwyliog i blant eu mwynhau yn ac o amgylch y cartref – o adeiladu cuddfannau dan do, i chwarae yn y tywyllwch, i gemau hen ffasiwn fel chwarae cuddio. Mae'r adran hefyd yn cynnwys awgrymiadau ar gyfer magu plant yn chwareus ac ymuno yn chwarae'r plant.

Rydym hefyd yn ychwanegu negeseuon newydd yn rheolaidd ar y blog *Plentyndod Chwareus* – mae'r erthygl ddiweddaraf yn cynnwys myfyrdodau riant sydd â phrofiad o addysgu gartref.

www.plentyndodchwareus.cymru

Adolygiad y Gweinidog o Chwarae – y diweddaraf



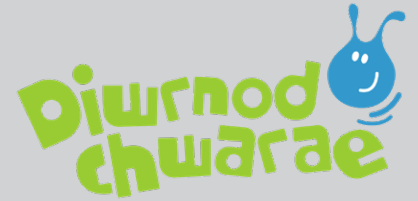
Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae Llywodraeth Cymru wedi gohirio Adolygiad y Gweinidog o Chwarae yn y tymor byr. Bydd hyn yn caniatáu i Lywodraeth Cymru ganolbwyntio eu hadnoddau i gefnogi eu hymateb uniongyrchol i'r pandemig coronafeirws. Mae'n annhebyg hefyd y byddai'r nifer fawr o randdeiliaid sydd ynghlwm â'r gwaith yn gallu ymrwymo eu hamser i'r prosiect dan yr amgylchiadau presennol.

Mae Adolygiad y Gweinidog o Chwarae yn dal i fod yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru ac mae disgwyl iddo gael ei ailymgynnull cyn gynted ag sy'n rhesymol bosibl. Hoffai Llywodraeth Cymru ddiolch i aelodau Grŵp Llywio'r adolygiad am eu cyfraniad sylweddol i'r gwaith hwn sydd wedi cyfrannu at ddeall y materion o bwys a datblygu opsiynau ar gyfer cefnogi chwarae plant ledled Cymru.

www.llyw.cymru

Diwrnod Chwarae 2020



Cynhelir Diwrnod Chwarae 2020 ar Ddydd Mercher 5 Awst. Mae'n bleser gennym gyhoeddi mai thema Diwrnod Chwarae eleni fydd ... *Rhyddid Bob Dydd, Anturiaethau Bob Dydd.*

Mae thema Diwrnod Chwarae 2020 yn anelu i danlinellu pwysigrwydd rhoi rhyddid i blant a phlant yn eu harddegau i chwarae a chael anturiaethau bob dydd. Yn ogystal â dathlu hawl plant i chwarae, mae ymgyrch Diwrnod Chwarae 2020 yn cydnabod effaith cyfyngiadau'r llywodraeth a phellhau cymdeithasol ar iechyd meddwl plant a chyfleoedd i chwarae'n rhydd. Eleni, rydym am ganolbwyntio ar nodweddion unigryw chwarae y gwyddom sy'n helpu plant i wneud synnwyr o'r byd o'u hamgylch ac all leddfu eu straen a'u pryder, yn enwedig yn ystod cyfnodau heriol ac ansicr.

- Mae **Chwarae** yn hwyl ac yn ganolog i hapusrwydd plant
- Mae **Chwarae** yn helpu iechyd a lles corfforol, meddyliol ac emosiynol plant
- Mae **Chwarae** yn cryfhau gwytnwch plant, gan eu galluogi i ymdopi gyda straen, gorbryder a heriau

- Mae **Chwarae** yn cefnogi plant i ddatblygu hyder, creadigedd a sgiliau datrys problemau
- Mae **Chwarae** yn cyfrannu at ddysg a datblygiad plant.

Fel yn y blynyddoedd diwethaf, rydym yn galw ar deuluoedd a gofalwyr i gefnogi plant i chwarae mewn ffyrdd dibryder, ar Ddiwrnod Chwarae a phob dydd! Bydd plant yn chwarae ble bynnag y maent a phryd bynnag y gallant – fel oedolion gallwn gefnogi hyn trwy wneud chwarae'n rhan o'n bywyd bob dydd.

Am y newyddion diweddaraf ar yr ymgyrch eleni, dilynwch ni ar Facebook a Twitter – a rhannwch eich cynlluniau gyda ni gan ddefnyddio'r hashnodau #DiwrnodChwarae2020 #Playday2020.

www.playday.org.uk

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

Prosiect Gwaith Chwarae – Mynd i'r Afael â Newyn yn y Gwyliau

O ganlyniad i'r pandemig coronafeirws ac wedi trafod gyda'r Dirprwy Weinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Julie Morgan AC, mae Llywodraeth Cymru wedi penderfynu gohirio prosiect Gwaith Chwarae – Mynd i'r Afael â Newyn yn y Gwyliau. Roedd disgwyl i'r prosiect gael ei gyflwyno trwy Gymru gyfan yn ystod gwyliau ysgol 2020, gan gychwyn dros y Pasg.

Mae rheolau pellhau cymdeithasol yn golygu nad oes modd i leoliadau chwarae agor ar hyn o bryd ac mae gohirio'r prosiect yn golygu y gall Llywodraeth Cymru gynnig cefnogaeth frys i blant bregus a phlant sy'n derbyn prydau ysgol am ddim tra bo ysgolion ar gau i'r mwyafrif o ddisgyblion.

Mae Llywodraeth Cymru'n edrych ar opsiynau gofal plant a chwarae ar gyfer y dyfodol pan fydd y rheolau pellhau a chymysgu cymdeithasol yn cael eu llacio. Bydd y prosiect Mynd i'r Afael â Newyn yn y Gwyliau a mentrau chwarae eraill yn cael eu hystyried fel opsiynau i gefnogi'r sector gofal plant a chwarae i ddarparu gwasanaethau wrth symud ymlaen, gan ystyried



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

iechyd a lles meddyliol a chorfforol plant yn ogystal ag anghenion gofal plant teuluoedd.

Fel pob sector arall, mae'r sefyllfa bresennol yn cael effaith ar y sector gofal plant a chwarae. Mae Is-adran Gofal Plant, Chwarae a Blynyddoedd Cynnar Llywodraeth Cymru'n gweithio'n barhaus i edrych ar y ffyrdd gorau i gefnogi lleoliadau gofal plant a chwarae ar hyn o bryd. Mae'r Is-adran hefyd yn trafod gyda chydweithiwr yn yr Is-adran Addysg i sicrhau bod teuluoedd y mae eu plant yn derbyn prydau ysgol am ddim, a phlant bregus eraill, yn derbyn cefnogaeth lawn.

www.llyw.cymru

Mynediad i chwarae mewn argyfwng

Mae'r pandemig coronafeirws yn cael effaith ar blant o amgylch y byd. Er mwyn cynorthwyo gyda'r angen cynyddol i gefnogi hawl plant i chwarae, mae'r International Play Association (IPA) wedi datblygu adnoddau newydd ar gyfer rhieni a gofalwyr.

IPA Play in Crisis:
support for parents
and carers

ipa international
play
association
promoting the child's right to play



Mae IPA Play in Crisis: support for parents and carers yn darparu gwybodaeth a syniadau i gefnogi chwarae plant. Mae'r pynciau'n cynnwys pwysigrwydd chwarae'n ystod cyfnodau o argyfwng a sut i ymateb i anghenion chwarae plant. Mae'r adnoddau hefyd yn darparu gwybodaeth am faterion allai fod yn destun pryder i rieni a gofalwyr, fel plant yn chwarae gyda themâu anodd colled, marwolaeth ac unigrwydd. Arweiniwyd datblygiad yr adnoddau newydd gan Chwarae Cymru ar ran IPA – o'r syniad cychwynnol i'r cynhyrchiad terfynol. Byddant yn rhan o gyfres ehangach o adnoddau IPA y mae Chwarae Cymru wedi cyfrannu atynt hefyd.

Dyweddod Llywydd yr IPA, Robyn Monro Miller:

'Mae'r International Play Association yn cydnabod chwarae fel rhan sylfaenol ac allweddol o bleser plentyndod. Rydym hefyd yn ei ystyried yn elfen hanfodol o bob agwedd o ddatblygiad plant. Yn ystod argyfwng, mae gan chwarae rôl therapiwtig bwysig, gan helpu plant i adennill ymdeimlad o normalrwydd a llawenydd.'

www.ipaworld.org

Digonolrwydd Chwarae yn Yr Alban



Mae'r Alban yn dilyn esiampl Cymru trwy ddeddfu dros chwarae plant. Fe ofynnem i Brif Weithredwraig Play Scotland, Marguerite Hunter Blair am ddiweddariad:

Derbyniodd Deddf Cynllunio (Yr Alban) gydsyniad brenhinol ym mis Gorffennaf 2019. Mae'n gosod dyletswydd statudol ar awdurdodau lleol i gynnal Asesiadau Digonolrwydd Chwarae (ADCh) fel rhan o'u cynllunio strategol ac i ymgynghoriadau gael eu cynnal gyda phlant ar gynlluniau manau lleol. Ynghyd ag ymrwymiad Llywodraeth Yr Alban i ymgorffori Confensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn i gyfraith Yr Alban erbyn 2021, mae'r datblygiadau hyn yn cynrychioli ennyd allweddol bwysig ar gyfer plant a phobl ifanc yn Yr Alban.

Mae Play Scotland yn gweithio gyda'r grŵp craidd ar ofynion y Ddeddf sy'n berthnasol i ADCh a Strategaethau Mannau Agored a'r cysylltiadau rhyngddynt (o ran y broses a'r mathau o fannau gaiff eu cwmpasu), a'r cyfle posibl i fabwysiadu agwedd leol holistig. Mae rhaid i awdurdodau

cynllunio gwblhau ADCh ar gyfer adroddiadau tystiolaeth. Caiff ffurf a chynnwys y rhain eu hamlinellu mewn is-ddeddfwriaeth. Caiff arfer dda ar sut i gynnal ADCh ei gwmpasu yn y Canllawiau cysylltiedig. Bu o gymorth mawr inni allu tynnu ar y cynnydd gwych a wnaethpwyd yng Nghymru wrth asesu digonolrwydd chwarae.

Mae gwaith yn mynd rhagddo hefyd ar bedwerydd Fframwaith Cynllunio Cenedlaethol a Pholisi Cynllunio Yr Alban (neu NPF4), fydd yn brif gyfrwng ar gyfer y ddeddfwriaeth newydd hon. Mae Llywodraeth Yr Alban yn anelu i gyflwyno'r ddwy gyfres o reoliadau yn y Senedd yn ystod haf 2021, gydag ymgynghoriad ar y cyd ar yr ADCh a'r Strategaethau Mannau Agored cyn hynny ym mis Medi 2020.

www.playscotland.org

Am y rhifyn hwn



Mae Chwarae Cymru wedi creu'r rhifyn hwn o *Chwarae dros Gymru* i bwysleisio pwysigrwydd chwarae'n ystod adegau o ansicrwydd. Mae chwarae:

- yn helpu i roi ymdeimlad o normalrwydd a llawenydd i blant yn ystod profi colled, unigrwydd a thrawma
- yn helpu plant i oresgyn poen emosiynol ac adennill rheolaeth dros eu bywydau
- yn helpu plant i greu ystyr o'r hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw, a'u galluogi i brofi hwyl a phleser
- yn cynnig cyfle i blant archwilio eu creadigedd eu hunain.

Golygodd dyfodiad y pandemig coronafeirws y bu rhaid inni ddelio gydag elfennau ansicr ac anhysbys yn gyflym iawn a gyda fawr ddim amser i baratoi. Ond, yn erbyn cefndir o newid, rydym wedi gweld pethau gwych yn digwydd wrth i sefydliadau arallgyfeirio a dod at ei gilydd i gynnig cymorth a chefnogaeth. O adrodd straeon ar-lein, rhannu gweithgareddau chwarae dan do dyddiol a darparu adnoddau chwarae i blant, mae mudiadau chwarae a phlant ledled Cymru wedi arddangos eu gwytnwch a'u hymrwymiad i'r hawl i chwarae, gan sicrhau ei bod yn aros yn uchel ar agenda pawb.

Mae'r rhan fwyaf o'n hymdrechion diweddar i gefnogi gwell dealltwriaeth o chwarae, lles a gwytnwch yn canolbwyntio ar y rôl sydd gan chwarae wrth alluogi plant i greu ymlyniadau gyda chyfoedion, mannau a chymdogaethau. Mae'r cyfyngiadau diweddar, sy'n galw am bellhau corfforol a chymdeithasol, yn golygu bod angen inni ailfeddwl beth mae hyn yn ei olygu. Ceir pryderon dyls ynghylch sut y gallwn leihau'r effaith negyddol posibl y gallai pellhau cymdeithasol dros gyfnod estynedig ei gael ar ein plant.

A dyma ble mae angen inni oedi ac aros, a gwneud ein gorau i ymddiried yn y plant a'u dawn i ganfod enydau chwareus. Fydd hyn ddim yn diflannu'n ystod adegau o straeon os bydd oedolion yn parhau i sicrhau eu bod yn gwerthfawrogi chwarae. Mae plant drwy'r oesoedd wedi bod angen sgiliau ymdopi effeithiol. Mae ein



byd newidiol yn cyflwyno llawer o fanteision ac, yn fwy diweddar, rai elfennau anhysbys a syniadau newydd. Mae'r angen i ddarparu amser, lle a chaniatâd i chwarae cyn bwysiced ag erioed, fel y pwysleisir gan y plant yn y rhifyn hwn o'r cylchgrawn.

Gall rhai plant godi uwchlaw adfyd er mwyn addasu i heriau, straeon a risg difrifol heb fawr o help. Yn ystod adegau o ansicrwydd, efallai y bydd hyn yn anoddach i rai plant a byddant angen cefnogaeth pobl eraill i wneud y gorau o'r amgylchedd o'u cwmpas. Mae'n bwysig cofio bod chwarae'n rhywbeth y bydd plant yn ei wneud pryd bynnag y maent yn cael cyfle. Dyma eu ffordd nhw o gefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain. Mae deall hyn yn ein helpu i eiriol dros agwedd seiliedig ar hawliau i gefnogi chwarae plant a'i bwysigrwydd iddyn nhw yn eu bywydau uniongyrchol a'u profiadau bob dydd.

Mannau diogel i chwarae'n gwella lles

Mae cael ardal ddiogel i chwarae ynddi yn eu cymuned yn gwella lles plant yn fawr iawn, yn ôl y plant eu hunain. Dyma mae astudiaeth HAPPEN wedi ei ganfod – yr ymchwilyr sy'n sôn mwy am eu canfyddiadau.

Am HAPPEN

Mae *Health and Attainment of Pupils in a Primary Education Network (HAPPEN)* yn rhwydwaith sy'n dwyn ynghyd addysg, iechyd ac ymchwil yn unol ag amcanion y cwricwlwm newydd ar gyfer iechyd a lles. Mae'r rhwydwaith yn anelu i ddatblygu gwell dealltwriaeth o anghenion ysgolion a mabwysiadu dull mwy cydweithredol gydag ysgolion wrth ddatblygu ymyriadau a leolir mewn ysgolion i wella deilliannau iechyd, lles ac addysg plant.

HAPPEN

Fel rhan o astudiaeth ddiweddar gan HAPPEN, cwblhaodd plant holiadur ar-lein am eu hiechyd a'u lles, a ddatblygwyd gan blant. Dadansoddwyd ymatebion gan dros 3000 o blant rhwng 8 ac 11 mlwydd oed er mwyn deall yr hyn oedd yn dylanwadu ar eu lles. Er mwyn cyfyngu ar ddylanwad eu gogwydd eu hunain fel oedolion ar y dadansoddiad, fe ddefnyddiodd yr ymchwilyr ddull deallusrwydd artiffisial ar gyfer y dadansoddi. Fe ddefnyddiodd yr ymchwilyr ddull o'r enw 'coed penderfyniadau' sy'n edrych ar ba bethau all wahaniaethu rhwng plentyn sydd â lefel uchel o les a phlentyn sydd â lefel isel o les, gan ddefnyddio'r holl ddata oedd ar gael.

Ardal chwarae ddiogel

Y cwestiwn, 'Pa mor ddiogel wyt ti'n teimlo yn chwarae yn dy ardal?', oedd y gorau am ddynodi plant oedd â lles da. Roedd gan 94 y cant o blant oedd yn teimlo'n ddiogel yn chwarae yn eu hardal lefelau uchel o les.

Os oedd plentyn yn dweud nad oedd yn teimlo'n ddiogel yn chwarae yn ei ardal, yna'r cwestiwn pwysicaf nesaf oedd os oedden nhw'n teimlo bod 'neb yn fy hoffi'. Os oedd plentyn yn byw mewn ardal nad oeddent yn teimlo oedd yn ddiogel i chwarae ynddi a'u bod yn teimlo nad oedd unrhyw un yn eu hoffi, yna dim



ond 23 y cant wnaeth adrodd am lefel lles da. Ond os oedden nhw'n teimlo bod rhywun yn eu hoffi (ond yn byw mewn ardal nad oedden nhw'n teimlo'n ddiogel i chwarae ynddi) yna roedd gan 43.3 y cant (dwywaith y nifer) lefel lles da.

Ond, yn syml, mewn ardaloedd ble nad yw plant yn teimlo'n ddiogel i chwarae, mae gan y mwyafrif o blant les gwaeth. Cael ardal ddiogel i chwarae ynddi yn y gymuned yw'r ffactor unigol bwysicaf o ran y modd y bydd plant yn adrodd am eu lles.

Dylanwad coronafeirws

Casglwyd y data cyn dyfodiad coronafeirws, felly nid yw'n ystyried effaith y cyfyngiadau ynysu a phellhau corfforol sydd wedi eu gosod. Fodd bynnag, mae'n debyg y bydd plant yn profi straen ychwanegol, gan y terfir ar lawer o'u rhwydweithiau cefnogaeth (chwarae gyda ffrindiau, teulu a chefnogaeth yn yr ysgol). Dynododd yr astudiaeth hon, pan fo gan blentyn ardal ddiogel i chwarae ynddi yn eu cymuned, mae o bwys mawr i'w lles. Wedi i'r cyfyngiadau ddod i rym, bydd y gallu i chwarae gydag eraill mewn gofod diogel hyd yn oed yn bwysicach fyth ar gyfer lles plant.

Diolchiadau

Cefnogwyd y gwaith yma gan Health Data Research UK, menter a arianwyd gan UK Research and Innovation, Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Lloegr) a'r gweinyddiaethau datganoledig, ac elusennau ymchwil meddygol blaenllaw.

I ddysgu mwy am HAPPEN, ymwelwch â: www.happen-wales.co.uk

Chwarae a bod yn iach

Mae'r mwyafrif o bobl yn cytuno bod lles yn ganlyniad cyflwr corfforol, cymdeithasol a meddyliol positif. Mae chwarae'n ganolog i iechyd a lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant. Mae'n hanfodol ar gyfer plentyndod hapus ac iach.

Mae chwarae'n golygu bod plant yn gwneud fel y mynnant yn eu hamser eu hunain ac yn eu ffordd eu hunain. Mae'n cynnwys nodweddion allweddol hwyl, ansicrwydd, her, hyblygrwydd a pheidio bod yn gynhyrchiol, fel y diffinnir gan Bwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. I blant, chwarae yw un o elfennau pwysicaf a mwyaf uniongyrchol eu bywyd – maent yn gwerthfawrogi amser, rhyddid a manau o safon i chwarae.

Mae'n amlwg bod chwarae'n cael effaith cadarnhaol ar lu o ddeilliannau iechyd pwysig yn cynnwys cynnydd mewn gweithgarwch corfforol, lleihau gordewdra'n ystod plentyndod, gwella lles plant a helpu i ddatblygu gwytnwch. Fodd bynnag, mae'n hanfodol bod chwarae hefyd yn cael ei gydnabod fel rhywbeth gwerth chweil am y mwynhad y mae'n ei roi i blant a'u teuluoedd. Bydd cadw llygad am yr ymchwil a'r arweiniad diweddaraf yn ein helpu i sicrhau bod ein gwaith eiriolaeth yn seiliedig ar y gronfa gynyddol o dystiolaeth gadarn sy'n cefnogi buddiannau uniongyrchol a thymor hir darparu ar gyfer chwarae plant.

Mae canllawiau gweithgarwch corfforol pedwar Prif Swyddog Meddygol y DU yn cydnabod pwysigrwydd chwarae ar gyfer datblygiad plant. Mae bywyd modern wedi gwneud pethau yn gyfforddus i ni ac mae nifer ohonom yn treulio llawer o amser yn bod yn segur adref ac yn y gwaith – a'dyw hyn ddim yn llosgi'r egni yr ydym yn ei fwya.

Mae'r canllawiau gweithgarwch corfforol ar gyfer plant a phlant yn eu harddegau rhwng 5 a 18 oed yn argymhell:

- Y dylai plant gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol (MVPA) am o leiaf 60 munud bob dydd.
- Y dylai plant gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol o amrywiol fathau a dwysedd bob dydd i ddatblygu sgiliau symud, ffitrwydd cyhyrol, a chryfder yr esgyrn. Gall gweithgareddau gynnwys sboncio, sgipio a siglo gan ddefnyddio pwysau'r corff neu wthio yn erbyn rhywbeth i greu gwrthiant.
- Dylai plant anelu i leihau'r amser y maent yn ei dreulio'n segur a, phan fo modd, dylent dorri cyfnodau hir o beidio symud gydag o leiaf weithgarwch corfforol ysgafn.

Gwneud synnwyr o'r canllawiau

- Bydd gweithgarwch dwysedd cymedrol, fel seiclo, yn ein gwneud yn fwy cynnes, anadlu'n drymach, a'n calon i guro'n gyflymach, ond byddwn yn dal i allu siarad.
- Bydd gweithgareddau egniol, fel rhedeg yn gyflym, chwarae tic a mynd ar sgwter, yn cael effaith tebyg ond cryfach, ac yn gwneud siarad yn llawer anoddach.
- Bydd gweithgarwch cryfhau'r cyhyrau a'r esgyrn, fel sboncio, sgipio a siglo yn cynnwys defnyddio pwysau'r corff neu weithio yn erbyn gwrthiant.
- Mae ymddygiad segur yn weithgarwch sy'n defnyddio fawr ddim egni, eistedd neu orwedd i lawr yn bennaf. Mae gweithgarwch segur yn cynnwys amser sgrîn (gwyllo'r teledu, defnyddio cyfrifiadur, chwarae gemau fideo), eistedd i ddarllen, siarad, gwneud gwaith cartref, neu wrando ar gerddoriaeth.

Buddiannau chwarae

Mae cyfrifoldeb ychwanegol pellhau corfforol a chymdeithasol yn golygu ein bod yn cymryd rhan mewn mwy o weithgareddau segur. Yn ystod cyfnodau heriol a newidiol, mae'n bwysig bod plant yn cael eu cefnogi i godi a symud o gwmpas. Mae hyn yn dda ar gyfer eu lles corfforol a meddyliol.

Gall cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol rheolaidd gynyddu hunan-barch a lleihau straen a gorbryder. Bydd plant yn cychwyn ac yn cynnal eu bywydau egniol trwy chwarae. Mae gweithgarwch corfforol trwy chwarae'n caniatáu i blant gael gwell golwg ar fywyd trwy gynyddu hyder, rheoli gorbryder ac iselder, a chynyddu hunan-barch a sgiliau meddyliol.

Mae chwarae'n caniatáu ar gyfer rhyngweithiadau rhwng cyfoedion sy'n elfennau pwysig o les cymdeithasol ac emosiynol. Yn ystod cyfnodau pan mae'n anoddach i blant gymdeithasu gyda ffrindiau, mae'n bwysig cofio bod gan chwarae ar eich pen eich hun fuddiannau hefyd. Wrth chwarae ar eu pen eu hunain, bydd plant yn dechrau adnabod eu hemosiynau, eu teimladau, a'u meddyliau eu hunain, yn ogystal â sut i'w rheoli. Bydd plant hefyd yn dysgu i deimlo'n gyfforddus gyda bod ar eu pen eu hunain a dysgu ffyrdd i reoli eu diflastod ar eu pen eu hunain.

Trwy chwarae, bydd plant yn profi ystod eang o emosiynau'n cynnwys rhwystredigaeth, penderfyniad, cyflawniad, siom a hyder, a thrwy ymarfer, gallant ddysgu sut i reoli'r teimladau hyn.

Chwarae yw'r ffordd fwyaf naturiol a phleserus i blant fod yn egniol, cadw'n iach a bod yn hapus. Gall chwarae gyfrannu at well lles i bawb yn ystod cyfnodau o ansicrwydd.

Sut mae chwarae'n cyfrannu at les corfforol plant:

- Mae gweithgarwch corfforol amrywiol, estynedig yn datblygu stamina (chwaraeon anffurfiol, gemau cwrso, dringo, adeiladu). Mae ymchwil yn awgrymu y gall plant ennill mwy o ymarfer corfforol yn ystod chwarae anffurfiol rheolaidd nac mewn gweithgarwch chwaraeon ffurfiol wythnosol.
- Mae dringo'n datblygu cryfder, cydsymudiad a balans, tra bo neidio'n cyfrannu at ddwysedd esgyrn.
- Pan fydd plant yn ailadrodd gweithred fel rhan o'u chwarae, maent yn aml yn y broses o galibradu – dysgu i reoli cyrff sydd ar eu prifant – yn ogystal â datblygu ystwythder, cydsymudiad a hyder.

Mae'r adnoddau hyn ar gael, yn rhad ac am ddim, ar ein gwefan:

- *Chwarae: iechyd a lles*
- *Chwarae'n egniol yn ac o amgylch y cartref*

Sut mae chwarae'n cyfrannu at les emosiynol plant:

- Mae creu a dod ar draws cyfleoedd chwarae sy'n llawn ansicrwydd neu risg yn datblygu gwytnwch a hyblygrwydd plant – a gall gyfrannu at eu hyder a'u hunan-barch.
- Mae chwarae ffantasi'n caniatáu ar gyfer dychmygu a chreadigedd, ond gall hefyd fod yn ffordd i blant wneud synnwyr o a 'gweithio trwy' agweddau anodd a gofidus yn eu bywydau.
- Mae cymdeithasu gyda'u ffrindiau ar eu telerau eu hunain yn rhoi cyfle i blant gynyddu gwytnwch emosiynol, cael hwyl ac ymlacio.

- *Chwarae: iechyd meddwl a lles.*

Am wybodaeth i gefnogi rhieni, ymwelwch â'n gwefan *Plentyndod Chwarae*: www.plentyndodchwareus.cymru

Chwarae a gwytnwch

Yn aml, caiff gwytnwch ei ddiffinio fel pa mor dda y byddwn yn ymateb a chyfaddasu i ddiwyddiadau a phrofiadau yn ein bywyd – y rhai da yn ogystal â'r rhai hynod heriol a'r rhai sy'n peri pryder.

Mae'r mwyafrif o bobl yn derbyn bod chwarae plant yn darparu ymddygiad sylfaenol ar gyfer datblygu gwytnwch ac, o ganlyniad, yn gwneud cyfraniad sylweddol i les plant. Mewn nifer o adolygiadau llenyddol, mae Stuart Lester a Wendy Russell yn nodi bod tystiolaeth yn awgrymu bod chwarae'n cyfrannu at ddatblygu gwytnwch trwy nifer o systemau rhyngberthynol, yn cynnwys:

- Rheolaeth emosiynol
- Pleser a mwynhad o hybu ymdeimlad positif
- Y system ymateb i straen a'r gallu i ymateb i ansicrwydd
- Creadigedd a'r ddawn i greu cysylltiadau newydd a gwahanol
- Dysgu
- Ymlyniad i bobl a lle
- Datrys problemau.

Mae buddiannau cymdeithasol, corfforol a gwybyddol chwarae, a dderbynnir yn gyffredinol, yn helpu

i ddadlau'r achos bod chwarae'n elfen bwysig wrth helpu i gynyddu gwytnwch. Mae cael digon o amser, lle a chaniatâd i chwarae'n helpu plant:

- I ddatblygu ymdeimlad o hunangynhaliadaeth ac annibyniaeth
- Teimlo bod ganddynt ymdeimlad o reolaeth yn eu byd
- Teimlo bod ganddynt gysylltiad gydag eraill a'u cymuned
- Profi ystod o emosiynau'n cynnwys rhwystredigaeth, penderfyniad, cyflawniad, siom a hyder, a thrwy ymarfer, gallu dysgu sut i reoli'r teimladau hyn
- Datblygu dychmyg a chreadigedd
- Gwneud synnwyr o a 'gweithio trwy' agweddau anodd a gofidus o'u bywydau.

Mae gan chwarae nodweddion penodol sy'n caniatáu i blant roi tro, mewn sefyllfa cymharol ddiogel, ar

strategaethau a datrysiadau newydd i heriau. Mae chwarae'n hybu hyblygrwydd corfforol ac emosiynol trwy ymarfer ymddygiadau a sefyllfaoedd newydd ac annisgwyl.

Mae chwarae'n fecanwaith allweddol ar gyfer datblygu gwytnwch a delio gyda straen a phryder. Mae'n darparu strategaethau effeithiol ar gyfer delio gydag ansicrwydd ac mae'n cyfrannu at iechyd corfforol a meddyliol da. Gall plentyn sydd wedi datblygu ei wytwnwch ymateb a chyfaddasu'n fwy effeithiol i amgylchiadau anodd. Maent yn fwy abl na phlant eraill i oresgyn adfyd ac, wrth gwrs, mae'r hyn y byddwn ni oedolion yn ei wneud i'w helpu ar y ffordd yn allweddol bwysig.

Am fwy ar chwarae a gwytnwch, darllenwch ein taflen wybodaeth *Cynyddu gwytnwch – pwysigrwydd chwarae*:

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

Gwaith chwarae a coronafeirws

Fel rhan o'r ymateb cydweithredol i'r coronafeirws, mae gweithwyr chwarae ledled Cymru wedi bod wrthi'n brysur yn cydweithio gydag eraill a gweithio mewn gwahanol ffyrdd i gefnogi chwarae plant.

Cynorthwyo i ofalu am blant

Mewn rhai achosion, mae gweithwyr chwarae'n gweithio'n galed i ofalu am nifer o blant bregus neu blant gweithwyr allweddol.

Mae Gwasanaeth Chwarae ac Egwyliau Byrion Torfaen yn darparu 24 o weithwyr chwarae'n ddyddiol i drosglwyddo sesiynau chwarae mewn pedair canolfan mewn ysgolion cynradd yn y sir. Mae'r gweithwyr chwarae'n gweithio ochr-yn-ochr â staff addysgu, gweithwyr datblygu chwarae, gweithwyr ieuencid a gweithwyr blynyddoedd cynnar i sicrhau darpariaeth holistig ar gyfer plant. Mae'r sesiynau chwarae ar agor saith dydd yr wythnos a darperir brecwast, cinio a byrbryd pnawn i'r plant gan dîm arlywyo'r awdurdod lleol.

Darperir gweithgareddau amrywiol er mwyn galluogi'r plant i chwarae'n rhydd ond yn ddiogel, ar adeg pan mae chwarae mor hanfodol i iechyd a lles meddyliol plant. Mae gemau a gweithgareddau chwarae traddodiadol wedi eu haddasu er mwyn glynu at y canllawiau pellhau corfforol o ddau fetr o hyd, gyda gweithwyr chwarae'n defnyddio conau a marcwyr i wahanu'r plant. Er mwyn helpu i gadw pellter yn ystod chwarae rhydd, mae'r gweithwyr chwarae a'r plant wedi dechrau canu – *'Don't be a fool use the two metres rule'* – er mwyn atgoffa pawb bod angen cofio cadw dau hyd braich oddi wrth ei gilydd.



I rai o'r plant, mae mynychu darpariaeth mewn ysgol ddiethr wedi ei helpu gan weld wyneb cyfarwydd gweithiwr chwarae. Yn ystod y cyfnod anodd hwn, mae'r Gwasanaeth Chwarae ac Egwyliau Byrion hefyd wedi darparu trysorfa o adnoddau chwarae ar gyfer cartrefi preswyl a gofal i blant. Cyflogwyd gweithwyr chwarae ychwanegol i weithio dros bythefnos gwyliau'r Pasg yn yr ysgolion hwb.

Dosbarthu bwyd

Mae tîm bychan o weithwyr chwarae o Wasanaethau Chwarae Plant Caerdydd yn rhedeg Pantri Bwyd yng Nghanolfan Chwarae Y Sblot. Mae hyn yn ehangu ar waith a ddatblygwyd gan y Tîm Chwarae Lleol mewn partneriaeth gyda Chymdeithas Tai Cymuned Caerdydd a FareShare Cymru i ddarparu bwyd i aelodau anghenus o'r gymuned. Gyda'r gymdeithas dai yn darparu ariannu i dalu tâl aelodaeth FareShare Cymru, caiff bwyd ei ddanfôn i'r lleoliad chwarae ar gyfer bwydo 70 o deuluoedd

mewn nifer o gymdogaethau cyfagos.

Trwy'r gymdeithas dai, mae FareShare wedi darparu nifer o eitemau o fwyd i'r Tîm Chwarae eu defnyddio i greu bagiau siopa i'r teuluoedd eu casglu.

Mae'r Tîm Chwarae wedi cysylltu gyda theuluoedd lleol a dosbarthu bagiau bwyd yn ddiogel i'r gymuned trwy drefnu casgliadau o'r ganolfan chwarae, gan sicrhau pellhau corfforol, a glynu at reoliadau hylendid a diogelwch bob amser. Trwy Brosiect Flourish / Cymdeithas Tai Cymuned Caerdydd, mae dosbarthwyr gwirfoddol wedi gallu casglu bwyd o'r ganolfan chwarae a danfon nwyddau at deuluoedd ac unigolion anghenus.

Mae'r Tîm Chwarae wedi gallu ehangu'r nifer o gymunedau y maent yn eu cyrraedd, a chylchdroi dosbarthiad y bagiau bwyd bob dydd. Mae'r gweithwyr chwarae hefyd wedi llwyddo i bartneru gyda dwy archfarchnad, fydd yn dosbarthu bwyd ddwywaith yr wythnos i'w

rannu'n lleol. Mae un hyd yn oed wedi darparu blodau, ac er nad ydynt yn eitem ymarferol maent wedi dod â gwen i wyneb y bobl hynny oedd yn derbyn y bagiau bwyd.

Mae'r tîm wedi eu rhyfeddu gan y negeseuon positif y maent yn eu derbyn oddi wrth y gymuned.

'I holl staff Canolfan Chwarae Y Sblot, hoffwn ddiolch ichi gyd am help eich pantri. Mae wir wedi helpu ac rydw i wir yn ei werthfawrogi. Mae cael pedwar o blant adref o'r ysgol, maen nhw'n bwyta lot felly diolch i chi, rydych chi gyd yn wych. Rydw i wir yn ei werthfawrogi ... nid dim ond y bwyd ond y gefnogaeth gyda phopeth arall. Rydw i a'r plant, ddim yn gwybod ble fydden ni heb y ganolfan chwarae.'

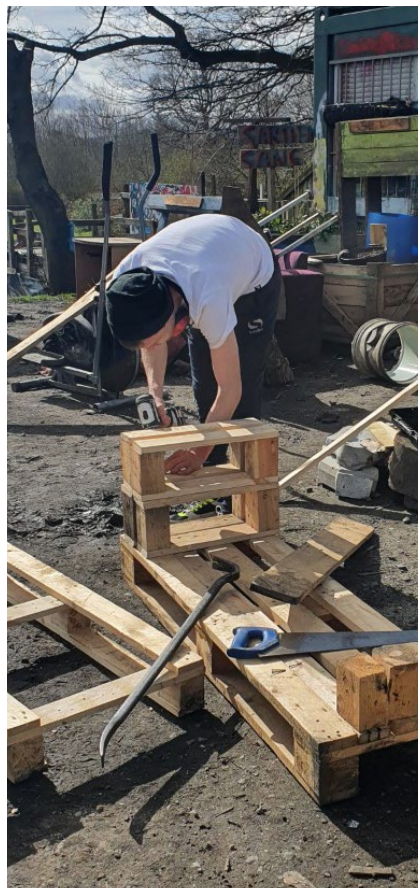
Mynd allan

Gan gydnabod pwysigrwydd aros adref a chadw'n ddiogel, mae gweithwyr chwarae ym Mhlas Madog, Wrecsam, wedi dod o hyd i ffordd i gefnogi plant i chwarae ac i helpu'r gymuned ehangach i deimlo eu bod yn derbyn cefnogaeth ac yn cadw mewn cysylltiad yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Er ei fod ar gau i'r plant ar hyn o bryd, mae Maes Chwarae Antur *The Land* yn cael ei ddefnyddio gan weithwyr chwarae i feddwl am ffyrdd i gyfoethogi iechyd a lles teuluoedd lleol trwy gyfoethogi eu defnydd o amser a chyfoethogi cyfleoedd yn y cartref.

Mae'r mwyafrif o bobl yn y gymuned yn ffodus bod ganddynt le y tu allan i'w tai, gardd y gellir ei hystyried fel estyniad i'w cartrefi, ystafell awyr agored. Mae'r gweithwyr chwarae am i bobl gael perthynas bositif gyda'r awyr agored ac maent yn cynnal nifer o brosiectau i gefnogi hyn.

Gan ddefnyddio pren sydd wedi ei achub o fusnesau lleol, mae'r gweithwyr chwarae wrthi'n brysor yn dylunio a chreu meinciau ar



gyfer aelodau o'r gymuned. Mae pob mainc yn unigryw ac wedi ei chreu gan ystyried y perchennog newydd. Mae'r gweithwyr chwarae'n pwysleisio pwysigrwydd cael rhywle i eistedd y tu allan – mae'n helpu i greu ansawdd bywyd gwell, yn helpu'r trigolion i gadw mewn cysylltiad gyda'r gymuned a gyda'r amgylchedd naturiol hefyd ... sy'n ein harwain yn daclus at y cafnau plannu.

Mae'r tîm yn cydnabod pwysigrwydd gweld plant (ac oedolion) yn rhyngweithio gyda'r byd naturiol a'r effaith cadarnhaol gaiff hyn ar iechyd a lles. Mae'r gweithwyr chwarae'n dweud wrthym, o'u profiad ar safle *The Land*, bod gan blant gariad greddfrol at y byd naturiol. Mae'r plant ar *The Land* wrth eu bodd yn ymwneud â'r elfennau – maent yn palu tyllau, wrth eu bodd yn garddio a bwyta'r perlysiâu neu'r mefus y maent wedi eu tyfu. Bydd plant yn ennill ymdeimlad o allu, ymdeimlad o falchder a bydd llawer o blant yn cymryd rhan mewn proses yr oeddent, yn y gorffennol, efallai wedi ei hystyried yn un ar gyfer oedolion yn unig.

Meddai aelod o'r tîm yn *The Land*:

'Fel pob gweithiwr chwarae, rydym yn eiriol bod y plant yn feistri ac, o gael cyfle i ryngweithio gyda'r byd naturiol, y byddant yn chwarae ac archwilio er mwyn cyflawni eu anghenion chwarae. Roeddem am gefnogi'r plant i barhau i gael mynediad i'r amgylchedd naturiol awyr agored er mwyn ysgafnu pwysau pellhau cymdeithasol.'

Ynghyd â'r meinciau, mae'r gweithwyr chwarae'n dylunio a chreu cafnau plannu o bren sydd wedi ei achub. Unwaith iddynt gael eu hadeiladu, eu sandio a'u paentio, byddant yn cael eu dosbarthu i'r plant a'u teuluoedd. Bydd y rhain yn rhoi cyfle i'r plant weithio gyda natur – i fod allan yn yr awyr iach, cael cyfle i ymlacio ac ymdawelu.

Archbwerau therapiwtig chwarae

Fe ofynnem i'r Seicotherapydd Plant a Phobl Ifanc yn eu Glasoed a'r Therapydd Chwarae, Maggie Fearn, ddweud wrthym sut y gall chwarae helpu plant i wneud synnwyr o'u profiadau a'r byd o'u hamgylch, yn enwedig yn ystod cyfnodau o ansicrwydd a straen. Dyma oedd gan Maggie i'w ddweud am bŵer chwarae.

Archbŵer 1: Chwarae yw hoff gyfrwng cyfathrebu'r plentyn

Mae therapyddion chwarae'n deall archbwerau chwarae. Bydd therapyddion chwarae yn galw ar y pwerau hyn er mwyn cysylltu â phlant gofidus, er mwyn gwneud iddynt deimlo'n ddiogel ac i'w cyd-reoleiddio trwy ddarparu deunyddiau chwarae synhwyrdd sy'n cysuro a chyffroi. Hefyd, i roi lle ac amser i'r plentyn wneud synnwyr o'u profiadau gan ddefnyddio symbolau a metafforau chwarae esgus a llawn dychmyg.

Un o nodweddion chwarae yw'r dwyster a'r ymgolli llwyr yn yr ennyd. Mae plant yn ymgolli pan maen nhw'n chwarae, mae profiadau chwarae yn creu argraff fawr ac, ar ben hynny, os bydd rhywbeth yn digwydd i'r plentyn sy'n ddryslud, llethol neu sy'n cael ei gamddeall, bydd y plentyn yn ei actio allan yn symbolaidd yn ei chwarae er mwyn ceisio gwneud synnwyr ohono, gan ad-drefnu'r profiad yn ei dermau ei hun.

Er enghraifft:

Mae gan Ellie¹ (pedair oed) frigyn ac mae'n curo boncyff coeden: *'Dwi'n curo'r anghenfil!'*

'Ti'n curo'r anghenfil,' meddwn i.

'Anghenfil gwyrdd welais i pan aeth Mam allan. Rydan ni'n gwyllo Tom a Jerry cyn imi gysgu. Dal yr anghenfil! Mae o'n wyrdd!'

Boncyff y goeden yw'r anghenfil bellach. Mae'n ei guro'n galed, gan siarad trwy'r amser, ac rwy'n talu sylw manwl, gan ddilyn pob symudiad yn dawel. Mae'n ymdawelu ac yn gwthio blaen y brigyn i mewn i'r dail a'u rhoi i mi bob yn un.

'Rwy'ti'n rhoi dail i mi,' meddwn i.

Mae'n plannu'r brigyn yn y llawr. *'Fy ffon i ydi hon, mae'n aros yn fama. Geith neb arall ei defnyddio hi.'*

Yna, mae'n eistedd ar yr anghenfil.

Yn ei chwarae dychmygus, mae Ellie yn wynebu ei hofnau'n weithredol ac, yr un mor ddewr ac unrhyw arwres chwedlonol, mae'n eu goresgyn. Gall plant actio allan eu profiadau yn ystod eu chwarae er mwyn gwneud synnwyr o'r byd, gan ddefnyddio symbolau a metafforau – mae hyn yn galluogi'r therapydd i ddeall y grymoedd gwaelodol sy'n gyrru cyfathrebu dieiriau ac anymwybodol y plentyn.

Archbŵer 2: Mae iachâd yn digwydd trwy chwarae

Bydd plant yn chwarae pryd bynnag y gallant. Wrth chwarae, bydd plant yn tyfu a datblygu ym mhob agwedd: yn gorfforol, emosïynol, seicolegol a gwybyddol. Wrth i blant symud trwy eu bywyd, trwy chwarae, byddant yn ymgorffori eu profiadau mewn trefn naratif y gellir ei rheoli, gan sefydlu patrymu niwrobiologol, gyda phob cam datblygiadol yn adeiladu'n gynyddrannol tuag at aeddfedrwydd. Bydd dysg cynhenid yn digwydd ar bob cam, gan ddarparu sail ar gyfer yr hyn ddaw nesaf.

Bydd trawma'n effeithio ar lif y datblygiad, gan arwain at ddryswch a gofid dwfn – caiff y plentyn sydd wedi ei drawmateiddio ei lethu ac ni all weithredu i'w lawn botensial. Mae ymchwil i amddifadedd chwarae'n datgelu bod plant sy'n cael eu hamddifadu'n sylweddol o gyfleoedd i chwarae'n fwy tebygol o fod yn ymosodol, i ffrwyno eu hemosiynau, arddangos diffyg sgiliau cymdeithasol a bod â thueddiad cynyddol i fod yn ordeu.² Bydd amddifadedd parhaus, tymor hir yn arwain at iselder, mynd i'ch cragen a gostyngiad yng ngweithgarwch niwro-endocrin yn yr ymennydd a'r system nerfol.³ Os na fydd plant yn chwarae, byddant yn dioddef.

Nid yw pob plentyn angen therapi chwarae, ond mae pob plentyn angen chwarae. Mae'n broses anymwybodol, hunanreoleiddiol sydd wedi ei gogwyddo tuag at annibyniaeth, integreiddio ac iechyd. Gall plant sydd angen cymorth therapiwtig dderbyn iachâd trwy chwarae. Fel y mae Ellie'n arddangos, gall plentyn arddangos ei hofnau fel anghenfil gwyrdd, sydd hefyd yn

foncyff coeden, ac actio allan ei hangen brys gwirioneddol i godi i fyny a'i oresgyn: plentyn bychan yn darganfod ei phŵer i reoli ei theimladau drosti ei hun. Wnaeth neb gynllunio hyn ar ei rhan, na'i dysgu sut i'w wneud. Yn niogelwch y berthynas therapiwtig, mae'n tynnu ar ei gallu greddfod i iacháu ei hun trwy chwarae.

Archbŵer 3: Mae chwarae'n adlewyrchiad o fyd mewnol y plentyn

Mae therapyddion chwarae'n gwybod y caiff byd mewnol plentyn ei gyfathrebu trwy eu chwarae dychmygol. Pan fydd Ellie yn gweld boncyff y goeden fel anghenfil gwyrdd, mae'n gweithredu ar ddwy lefel ar yr un pryd. Mae wedi ymgolli yn ei ffantasi, yn canolbwyntio ar ystyr esgus gwrthrychau a'i gweithredoedd, ar yr un pryd mae'n dal yn ymwybodol o'i hunaniaeth ei hun a gwir ystyr pethau. Wrth chwarae, gall plant lifo'n ôl a blaen rhwng ffantasi a realiti mewn modd y mae'r mwyafrif o oedolion wedi ei golli.⁴ Wrth chwarae, bydd pob plentyn yn naturiol yn actio allan ei brofiadau ef neu hi. Mae pob chwarae dychmygol yn ffurfio cysylltiad o fyd mewnol y plentyn i'r byd allanol ac fel arall: ffantasi yw'r bont sy'n ein cysylltu'n symbolaidd gyda'n realiti cyffredin.

Nid yw'r byd allanol yn annibynnol, yn sefyll yn solet ar ei ben ei hun. Mae pob un ohonom yn creu ein syniadaeth ein hunain o realiti yn y berthynas rhwng ein hymdeimlad o'n hunain a'n hamgylchedd, ein diwylliant, a'r bobl bwysig yn ein bywydau. Bydd ein hymdeimlad o'n hunain fel oedolion yn parhau i esblygu mewn ymateb i heriau bywyd a chaiff ei ddylanwadu gan yr adnoddau oedd ar gael inni'n blant, yn cynnwys ein gallu a'n cyfle i ddefnyddio archbwerau chwarae.

Mae Maggie hefyd yn Uwch-ddarlithydd y cwrs MSc Therapi Chwarae ym Mhrifysgol De Cymru ac yn ddarlithydd ymweld yn y *Children's Therapy Centre*, Iwerddon. Mae hefyd yn gweithio i'r *Windfall Centre* fel therapydd chwarae, therapydd ffiliol a goruchwylydd clinigol.

- 1 Nid dyma enw iawn y plentyn, ac mae manylion pwysig eraill wedi eu newid i guddio ei hunaniaeth.
- 2 Manwaring, B. a Taylor, C. (2006) *The Benefits of Play and Playwork*. Papur ymchwil ar gyfer CYWU. Llundain: SkillsActive.
- 3 Gaskill, R. a Perry, B.D. (2014) *The Neurobiological Power of Play. Using the Neurosequential Model of Therapeutics to Guide Play in the Healing Process*. Allan o *Creative Arts and Play therapy for Attachment Problems* gan Cathy A Malchiodi a David A. Crenshaw. Efrog Newydd: Guilford Press.
- 4 Cattanach, A. (1997) *Children's Stories in Play Therapy*. Llundain: Jessica Kingsley Publications.

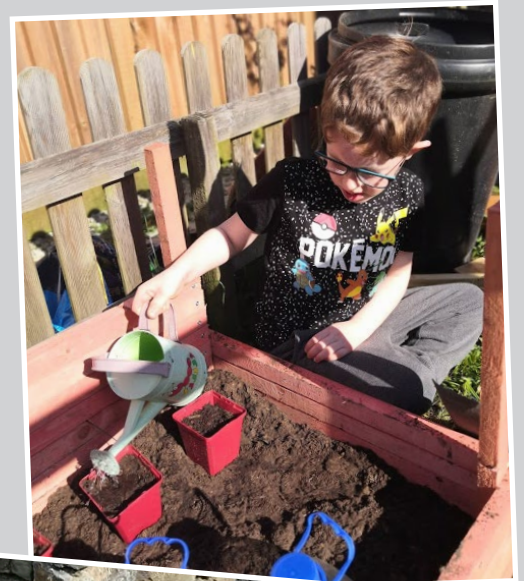


Chwarae adref

Mae plant a phlant yn eu harddegau'n dal eisiau ac angen chwarae tra ein bod i gyd yn treulio mwy o amser adref. Dyma ddeholiad bychan o sut y mae plant yn gwneud y gorau o chwarae a chael anturiaethau yn ac o amgylch eu cartrefi.

'Rydw i wedi bod yn adeiladu den i fi a Bella'r ci adref. Dwi wedi defnyddio pren a morthwylion a tŵls. Dwi wedi bod yn siarad dros y ffens ac mae gen i lefydd ble alla' i siarad dros y ffens gyda fy ffrindiau. Rydan ni wedi bod yn tynnu lluniau sialc wrth flaen y tŷ. Fe wnes i gafn i dyfu ffa dringo a phys a blodau haul – tri blodyn haul. Dwi wedi bod ar helpa i ddod o hyd i gerrig wedi eu paentio a'u cuddio o amgylch y stâd.'

Geraint, 6 oed



'Tra bod yr ysgol ar gau, rydw i, fy mrawd a fy nwy chwaer wedi bod yn cadw'n brysur trwy chwarae a bod yn greadigol. Rydan ni wedi addurno teils magnetig, paentio cerrig bach a mawr, chwarae gemau pêl a chael cystadlaethau dawnsio dros Facetime gyda'n cyfnitherod. Bob dydd pan awn ni am dro, rydan ni wedi bod yn hel brigau a darnau o bren i ddod adref i greu blychau adar. Mae gyda ni hoelion, morthwylion, llifiau, paent a bwyd adar yn barod. Rydan ni'n defnyddio ein ffonau a'n llechi i gadw mewn cysylltiad gyda'n teulu a'n ffrindiau.'

Harley, 11 oed

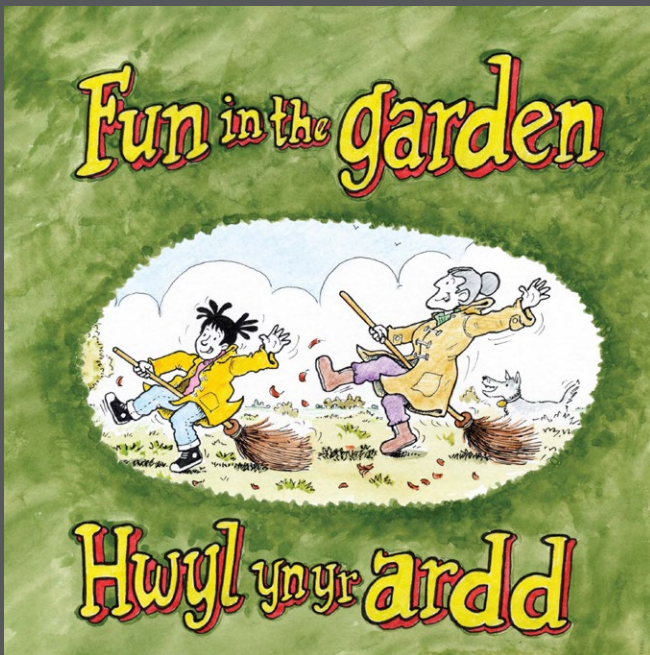


'Diolch i mam a dad, mae ein chwarae ni wedi newid. Ry'n ni wedi bod yn chwarae llawer o gemau teuluol fel "payday", chwarae cuddio yn y tywyllwch a "pool" yn yr ardd. Fe wnaethon nhw adael inni baentio ein sied gyda lliwiau llachar hefyd. Rwy'n gweld eisiau fy ffrindiau ond rwy'n mwynhau gallu treulio llawer o amser gyda fy nheulu.'

Aliyah, 13 oed

Hwyl yn yr ardd – llyfr stori newydd

Wedi ein hysbrydoli gan yr ymateb gwych – gan y plant a rhieni fel ei gilydd – i'n llyfr stori cyntaf am hawl plant i chwarae, rydym yn ôl gyda stori newydd.



Mae *Hwyl yn yr ardd* wedi ei ysgrifennu gan blant ar gyfer plant a'r tro hwn fe weithiom gyda phlant blwyddyn 6 yn Ysgol Gynradd Charles Williams yng Nghaerleon. Gyda chefnogaeth gan yr awdur a'r bardd Mike Church, creodd Dosbarth Afan stori chwaraeus a llawn dychymyg. Cafodd eu syniadau a'u lluniau eu rhannu gyda'n hartist Les Evans, wnaeth ddod a'u stori'n fyw.



Er bod hwn yn ddilyniant annibynnol i *Hwyl yn y dwnjwn*, rydym yn ail-gwrdd gydag ambell gymeriad cofiadwy. Dros nifer o wythnosau, fe astudiodd y dosbarth stori *Hwyl yn y dwnjwn* a meddwl am eiriau a syniadau creadigol oedd yn archwilio pam fod cymeriad canolog y llyfr cyntaf, y Frenhines, mor negyddol tuag at chwarae.

Mae *Hwyl yn yr ardd* yn ein hatgoffa'n hyfryd sut y gall pob oedolyn ym mywyd plentyn un ai gefnogi neu atal yr hawl i chwarae. Mae'n cwmpasu pwysigrwydd cymunedau cefnogol a goddefgar wrth helpu plant i dderbyn eu hawl i chwarae.

Mae'r llyfr stori dwyieithog ar gyfer plant ysgol gynradd a'u rhieni, ac yn cefnogi plant i gael mynediad i'w hawl i chwarae ac i rieni eiriol dros chwarae'n lleol. Mae hefyd yn adnodd defnyddiol i gynorthwyo pobl sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd.

Sut alla' i dderbyn copi o *Hwyl yn yr ardd*?

Os hoffech dderbyn copi o'r llyfr am ddim, bydd rhaid ichi:

1. Fod yn byw neu'n gweithio yng Nghymru
2. Cofrestru ar-lein un ai i restr e-bostio Chwarae Cymru neu Plentyndod Chwarae
3. Anfon eich manylion, yn cynnwys eich cyfeiriad post, trwy e-bost at gweinyddu@chwaraecymru.org.uk

Datblygwyd *Hwyl yn yr ardd* mewn partneriaeth gyda Petra Publishing, cyhoeddwr cymunedol hirsefydlog.

Hwyl yn y dwnjwn

I gyd-fynd â lansiad y llyfr newydd, rydym yn rhyddhau'r llyfr stori gwreiddiol – *Hwyl yn y dwnjwn* – ar-lein i bawb allu ei ddarllen. Mae'r llyfr stori'n un rhad ac am ddim a bydd ar gael am gyfnod cyfyngedig yn unig.

I ddarllen *Hwyl yn y dwnjwn* ar-lein, ymwelwch â:

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

Ers ei gyhoeddi yn 2018, rydym wedi dosbarthu dros 6000 o gopiau o *Hwyl yn y dwnjwn* i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol ledled Cymru. Mae gennym nifer fechan ar ôl – os nad ydych wedi derbyn copi eisoes ac yr hoffech un, cysylltwch gyda: gweinyddu@chwaraecymru.org.uk

Datblygu'r gweithlu

Gwerthoedd Cyffredin i'r gweithlu chwarae yn Wrecsam

Mae'r Cyfarwyddyd Statudol, Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae (2014) yn diffinio'r gweithlu chwarae'n glir fel 'unrhyw weithiwr cyflogedig y mae ei rôl yn effeithio ar chwarae plant – pobl sydd naill ai'n hwyluso'r chwarae'n uniongyrchol, yn cynllunio cyfleoedd chwarae, neu sydd â'r grym i ganiatáu i blant chwarae neu beidio'. Gall fod yn heriol i ddylanwadu ar y grŵp hynod amrywiol hwn o bobl ac mae awdurdodau lleol wedi cynnal llawer o waith datblygu, hwyluso cynadleddau a darparu gwybodaeth i sicrhau bod y gweithlu chwarae wir yn deall eu rôl wrth sicrhau digonolrwydd cyfleoedd chwarae.

Mel Kearsley o Dîm Datblygu Chwarae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam sy'n ein diweddarau ar ddarn o waith tymor hir i ddatblygu cyfres o egwyddorion, neu 'gwerthoedd cyffredin', ar gyfer y gweithlu chwarae yn Wrecsam.

Cefndir

Wrth gwblhau ail Asesiad Digonolrwydd Chwarae yr awdurdod lleol yn 2016, daeth yn amlwg bod y modd y mae pobl yn meddwl am blant, eu doniau a phlentyndod yn gyffredinol, yn amrywio ac yn cael effaith sylweddol iawn ar eu hagwedd tuag at weithio gyda phlant. Mae'n debyg hefyd y bydd cyfleoedd datblygiad proffesiynol sy'n seiliedig ar wahanol ddealltwriaeth o blentyndod yn hybu negeseuon gwahanol iawn i ymarferwyr. O ganlyniad, roedd Cynllun Gweithredu Digonolrwydd Chwarae Wrecsam ar gyfer 2016-17 yn cynnwys cam gweithredu i: *Ddatblygu a chytuno ar gyfres o egwyddorion arweiniol y gellir eu defnyddio i fod yn sail ar gyfer cyfleoedd datblygiad proffesiynol ar gyfer y gweithlu chwarae.*

Y broses ddatblygu

Gan ddechrau yn 2017, hwylusodd y Tim Datblygu Chwarae bum gweithdy wnaeth annog gweithwyr proffesiynol i archwilio'r modd yr oeddent yn meddwl am blant, eu plentyndod a'u chwarae. Mynychodd 42 o weithwyr proffesiynol – o gyfarwyddwyr strategol, i reolwyr gwasanaethau i staff rheng flaen. Hybodd y gweithdai drafodaethau cadarnhaol gan fod y mwyafrif o gyfranogwyr yn cydnabod bod angen gwell ffocws ar blant yn mwynhau eu plentyndod. Ond, datgelodd y trafodaethau hefyd bod ymarferwyr yn teimlo eu bod yn cael eu cyfyngu gan ddiwylliant o atebolrwydd sy'n cael

ei yrru gan ddeilliannau a phryderon iechyd a diogelwch anghymesur.

Ffurfiwyd grŵp llywio bychan i goladu a rhoi trefn ar y sylwadau a gasglwyd yn y gweithdai. Roedd y grŵp hwn yn cynnwys cynrychiolwyr o feysydd gwaith chwarae, gwaith ieuentid, y blynyddoedd cynnar, gofal plant, seicoleg addysg, iechyd cyhoeddus, addysg uwch a'r gymuned fusnes. Yn dilyn llawer o drafod, datblygodd y grŵp llywio gasgliad drafft o wyth o werthoedd a anfonwyd allan i bawb fynychodd y gweithdai cychwynnol i ymgynghori arnynt.

Yn ogystal, crëwyd arolwg ar-lein er mwyn ymgynghori gydag ymarferwyr ar y gwerthoedd drafft. Ymatebodd 76 o bobl i'r arolwg, yn cynnwys ymarferwyr sy'n gweithio gyda phlant yn uniongyrchol a rhai sydd ddim, ymarferwyr sydd hefyd yn rhieni neu'n neiniau a theidiau, cynrychiolwyr o ysgolion, myfyrwyr, gweithwyr cymdeithasol a gofal plant. Hwyluswyd hefyd weithdy pellach yn seiliedig ar yr arolwg gyda 16 o bobl ifanc o Wrecsam Ifanc (senedd yr ifanc).

Yn dilyn derbyn adborth, fe wnaeth y grŵp llywio gydnabod yr angen i egluro ymhellach fwriad y gwerthoedd cyffredin ac, o ganlyniad, datblygwyd cyflwyniad sy'n pwysleisio'r angen am daro cydbwysedd rhwng pryderon, buddiannau a hawliau plant ac oedolion. Roedd y grŵp llywio'n teimlo y byddai cefnogaeth lefel uchel i'r gwerthoedd cyffredin yn helpu rhywfaint i ddelio â'r pryderon hyn ac yn hysbysu polisi ac arfer ymhellach.

Gweithredu

Cymeradwyodd Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Wrecsam y Gwerthoedd



Cyffredin ym mis Medi 2018, gan arddangos ei gefnogaeth i ymarferwyr fabwysiadu'r ffordd gadarnhaol hon o feddwl am blant a'u plentyndod. Cadarnhawyd y gwerthoedd gan Fwrdd Gweithredol y Cyngor a chytunodd mai'r rhain fyddai'r mecanwaith ar gyfer gweithredu Addewid Chwarae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam ym mis Gorffennaf 2019.

Mae dau weithdy wedi eu cynnal gyda dros 40 aelod o dîm Dechrau'n Deg Wrecsam i wreiddio'r gwerthoedd ymhellach yn eu ffordd o weithio.

Lansiad

Cafodd y gwerthoedd – *Gwerthoedd a Rennir ar gyfer y 'Gweithlu Chwarae' yn Wrecsam* – eu lansio'n ffurfiol yng nghynhadledd Gwerthfawrogi Plentyndod yn Wrecsam ym mis Chwefror 2020. Mynychodd dros 60 o weithwyr proffesiynol o'r gweithlu chwarae'r digwyddiad ac roedd yr adborth yn bositif iawn. Dywedodd Martin King-Sheard, Swyddog Datblygu'r Gweithlu Chwarae Cymru, a fynychodd y digwyddiad:

'Mae'r darn hwn o waith yn enghraifft wych o gynyddu sgiliau'r gweithlu chwarae ehangach. Mae'n dangos y gall newid diwylliant gymryd amser ond gyda ffocws cyson wedi ei arwain gan y Tim Datblygu Chwarae gallwn gael pob un o'r rhanddeiliaid sydd ynghlwm â'r ddyletswydd digonolrwydd chwarae i feddwl yn ddyfeisgar ac yn wahanol am sut i wella cyfleoedd ar gyfer chwarae ar draws yr awdurdod lleol.'

Gwaith chwarae a coronafeirws – daliwch ati i ddysgu!

Yn ystod y cyfnod anodd hwn, fydd hi ddim yn bosibl i lawer o weithwyr chwarae ddal ati i weithio'n uniongyrchol gyda phlant tra bydd staff datblygu chwarae ac arweinyddion digonolrwydd chwarae'n gweithio o adref efallai. Bydd cyrsiau ar gyfer dysgwyr gwaith chwarae wedi eu gohirio. Felly, rydym am eich annog i fanteisio ar yr amser yma i gynyddu neu adnewyddu eich gwybodaeth gwaith chwarae.



Mae darllen a chadw i fyny gydag arfer cyfredol yn rhwybeth y byddwn yn cael trafferth i neilltuo amser ar ei gyfer ond bydd datblygiad proffesiynol parhaus (DPP) yn cael ei bwysleisio'n aml fel blaenoriaeth ar gyfer gweithwyr chwarae gweithredol a'u cyflogwyr. Yn ffodus, mae'r rhyngwyd yn adnodd gwych ar gyfer ein DPP gyda fforymau ar-lein, sianelau YouTube a gwefannau sydd wedi eu neilltuo i gynyddu ein gwybodaeth am chwarae a gwaith chwarae. Dyma gipolwg ar rai o'r adnoddau sydd ar gael ar wefan Chwarae Cymru i'ch helpu gyda'ch dysg gwaith chwarae.

Awgrymiadau anhygoel

Canllawiau byr, llawn gwybodaeth ar amrywiaeth o destunau defnyddiol sy'n ymwneud â chwarae a gwaith chwarae. Lle da i gychwyn – *Awgrymiadau anhygoel: Datblygiad Proffesiynol Parhaus.*

Pecynnau cymorth

Canllaw cyflawn gyda gwybodaeth ac arfau ymarferol a thempledi i gefnogi gwella chwarae ar gyfer plant mewn nifer o gyd-destunau. Mae gennym becynnau cymorth sy'n cwmpasu datblygu a rheoli manau chwarae, defnyddio rhannau rhydd, defnyddio tiroedd ysgol y tu

allan i oriau dysgu, manau chwarae hygyrch, gweithio ar safleoedd sipsiwn a theithwyr a datblygu prosiectau chwarae stryd.

Taflenni gwybodaeth

Mae gennym bellach lyfrgell sylweddol o daflenni gwybodaeth perthnasol ar ystod eang o bynciau a chaiff y rhain eu diweddarau'n rheolaidd. Edrychwch trwy'r catalog cyflawn a chadwch lygad am rai o'r taflenni gwybodaeth diweddaraf: *Chwarae a rhywedd*, *Dyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae Cymru a rôl gweithwyr chwarae* ac *Mae plant hŷn yn chwarae hefyd*.

Cyhoeddiadau newydd

Rydym wrthi'n cynhyrchu cyhoeddiadau gwaith chwarae newydd fydd ar gael yn ystod yr wythnosau a'r misoedd nesaf. Ffocws y cyhoeddiadau hyn fydd rhannu peth o'r cynnwys o'n deunyddiau hyfforddi uchel eu parch mewn pedwar adnodd gwaith chwarae y gellir eu lawrlwytho. Bydd dwy gyfrol yn cwmpasu gwybodaeth gwaith chwarae: *Plentyndod, chwarae a'r Egwyddorion Gwaith Chwarae* ac *Ymarfer gwaith chwarae* – a dwy gyfrol ar gyfer rhedeg lleoliadau: *Rheoli staff a Rheoli prosiectau gwaith chwarae*.

Cewch hyd i'n cyhoeddiadau i gyd ar:

www.chwaraecymru.org.uk/cym/cyhoeddiadau

Cymunedau chwareus

Sesiynau chwarae allgymorth yng Nghonwy

Cyhoeddodd y Swyddfa Dywydd mai mis Chwefror 2020 oedd y Chwefror gwlypaf ar gofnod, gyda heddluoedd mewn rhannau o Gymru'n cyhoeddi digwyddiadau difrifol wrth iddyn nhw a'r gwasanaethau brys eraill weithio i amddiffyn eiddo a thrigolion. Effeithiwyd cannoedd o gartrefi gan lifogydd wrth i ddŵr redeg oddi ar gaeau a bryniau gorlawn ar hyd hanner gorllewinol y DU.

Nathania Minard, Prif Swyddog Chwarae, Cymorth Cymunedol a Gwirfoddol Conwy (CCGC), sy'n dweud wrthym am brosiect partneriaeth wnaeth gefnogi plant oedd wedi dioddef o ganlyniad i'r llifogydd.

Yn ystod hanner tymor Chwefror cafodd nifer o deuluoedd eu heffeithio gan lifogydd ar hyd a lled Conwy ac, yn benodol, yn nhref Llanrwst. Cydweithiodd ein Tîm Datblygu Chwarae gyda Chartrefi Conwy, landlord cymdeithasol cofrestredig, i ddarparu sesiynau chwarae mynediad agored taro heibio ar draws chwe ardal yn y sir i gefnogi plant a theuluoedd a effeithiwyd gan y llifogydd.

Cafodd y sesiynau chwarae, wedi eu staffio gan y Tîm Datblygu Chwarae a Thîm Cynnwys y Gymuned Cartrefi Conwy, eu cynnal mewn manau cymunedol fel parciau a gallai'r plant fynychu fel y mynnant. Hysbysebwyd y sesiynau ar y cyfryngau cymdeithasol ac anogwyd teuluoedd i alw heibio a dod draw i chwarae.

Darparodd y staff adnoddau ac aeth y plant ati i adeiladu cuddfannau, chwarae yn y gegin fwd a gyda rhannau rhydd, a choginio ar y tân. Roedd y sesiynau'n cynnwys gweithgareddau celf a chrefft a chwaraeon hefyd.

Er mwyn cefnogi teuluoedd ymhellach mewn ardaloedd a effeithiwyd, ac er mwyn adeiladu ar weithdai datblygu chwarae eraill oedd wedi eu cynnal yn Llanrwst, cynhaliodd

Tîm Cymorth i Deuluoedd Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy a Thîm Datblygu Chwarae CCGC ddigwyddiad chwarae dinas gardbord yn y ganolfan deuluoedd leol. Rhoddodd y digwyddiad amser a lle i'r plant chwarae ac adennill mwynhad yn y byd trwy chwarae, tra gallai rhieni dderbyn cymorth allweddol arall. Roedd y ganolfan deuluoedd yn darparu cymorth fel bwyd, dillad a chyngor ariannol, i deuluoedd oedd wedi colli eu cartrefi neu oedd wedi eu heffeithio gan y llifogydd.

Nod y sesiynau chwarae oedd darparu cyfleoedd chwarae cyfoethog ar gyfer plant yn ystod cyfnod o argyfwng ac ansicrwydd. Fe lwyddom i helpu'r plant i ddod o hyd i fannau i chwarae yn eu hardal leol, gan gynnig ystod eang o gyfleoedd chwarae cyfoethog oedd yn hwyl a newydd i rai ohonyn nhw.

Roedd y rhieni'n ddiolchgar, gan ddweud bod eu meddyliau'n dawel bod eu plant yn hapus a diogel tra eu bod nhw'n cael cyfle i dderbyn cymorth. Er bod gweithwyr teuluoedd a gweithwyr cymdeithasol yn y digwyddiad ac er bod llawer o waith arall yn digwydd, arhosodd prif ffocws y digwyddiad ar blant yn cael amser a lle i chwarae. Roedd teuluoedd yn chwarae gyda'i gilydd ac fe aethant ac adnoddau adref gyda nhw i barhau gyda'r hwyl! Roedd nifer o focsys cardbord i'w gweld yn cerdded i lawr y ffordd ar ddiwedd y digwyddiad!

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

