

# Ffocws ar chwarae

## Cefnogi'r hawl i chwarae mewn ysgolion

Mae'r papur briffio hwn yn darparu gwybodaeth ac arweiniad ar gyfer penaethiaid, athrawon a llywodraethwyr ysgolion. Mae'n ystyried rôl allweddol chwarae plant wrth hybu iechyd meddwl positif ac mae'n trafod ffyrdd y gall ysgolion hyrwyddo chwarae.

### Yr hawl i chwarae

Mae Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn datgan bod gan blant hawl i gael chwarae, gorffwys a hamdden. Gyda'r ansicrwydd a achoswyd gan y pandemig COVID-19 ac achosion straen eraill, fel pryderon costau byw a rhyfela, mae cyfleoedd i chwarae'n hanfodol er mwyn helpu plant i wneud synnwyr o'u profiadau, datrys problemau, ailgysylltu gyda'u cyfoedion, a hybu eu lles eu hunain.

Er mwyn pwysleisio pwysigrwydd chwarae, cyhoeddodd Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn Sylw Cyffredinol rhif 17<sup>1</sup>. Mae hwn yn amlinellu sut y mae chwarae'n darparu ffordd i blant allanoli profiadau bywyd anodd, cythryblus neu drawmatig ac mae'n cynnig arweiniad penodol i ysgolion ar sut y gellid cyflawni hyn.

### Chwarae a lles

Chwarae yw'r ffordd fwyaf naturiol a phleserus i blant gadw'n iach a bod yn hapus. Gall gyfrannu at well lles i bawb yn ystod adegau o ansicrwydd a newid. Mae chwarae'n rhywbeth y bydd plant yn ei wneud pryd bynnag y maen nhw'n cael cyfle. Golygodd dyfodiad COVID-19, a'n hadferiad ar ei ôl, a materion eraill sy'n achosi straen, ein bod yn dal i ddelio gydag elfennau ansicr ac anhysbys yn gyflym iawn a gyda fawr ddim

### Am Chwarae Cymru

Chwarae Cymru yw'r elusen genedlaethol dros chwarae plant. Rydym yn gweithio i gynyddu ymwybyddiaeth ynghylch angen a hawl plant ac ardegwyr i chwarae ac i hyrwyddo arfer dda ar bob lefel o'r broses gwneud penderfyniadau ac ym mhobman ble gallai plant chwarae. Fe gydweithiom yn agos gyda Llywodraeth Cymru ar ei ddeddfwriaeth 'Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae' arloesol. Mae Adran 11 o Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010 yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol i asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol ar gyfer plant yn eu hardal.

amser i baratoi. Yn ystod adegau o ansicrwydd, bydd chwarae yn:

- helpu i roi ymdeimlad o normalrwydd a llawenydd i blant yn ystod profiad o golled, unigrwydd a thrawma
- helpu plant i oresgyn poen emosiynol ac adennill rheolaeth o'u bywydau
- helpu plant i wneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw, a'u galluogi i brofi hwyl a mwynhad
- cynnig cyfle i blant archwilio eu creadigedd eu hunain.

### Creu amodau ar gyfer chwarae

Chwarae yw ffordd plant o gefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain. Bydd plant yn dod o hyd i gyfleoedd i chwarae, hyd yn oed dan yr amgylchiadau mwyaf

anffafriol. Mae cyfleoedd plant i chwarae ym mhob lleoliad – yn cynnwys ysgolion – yn dibynnu ar ystod eang o faterion, gaiff eu trefnu ar draws tair thema:

- **Caniatâd:** ofn, disgwyliadau, goddefgarwch, a sut y mae oedolion yn ystyried plentyndod a chwarae
- **Lle:** maint, dyluniad a rheolaeth o'r gofod
- **Amser:** sut caiff amser ei strwythuro a'r gofynion sydd ar amser y plant.

## Rôl ysgolion wrth gefnogi chwarae

Ni all plant ddysgu'n effeithlon pan maent dan straen neu wedi eu llethu. Mae astudiaethau datblygiad ymenyddol yn nodi bod plant sydd wedi profi trawma'n cael trafferth i dalu sylw, cofio pethau, rheoli eu hymddygiad a rheoleiddio eu hemosiynau, ac y gallant ddioddef problemau iechyd meddwl yn ystod eu glasod ac wedi tyfu'n oedolion<sup>2</sup>.

Mae adroddiad Estyn *Iach a hapus – effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*<sup>3</sup> yn pwysleisio, ble fo agwedd ysgol gyfan tuag at iechyd a lles yn cael ei mabwysiadu, bod darpariaeth lle i chwarae, cymdeithasu ac ymlacio'n ystod amser egwyl yn nodwedd bwysig.

Mae plant yn elwa o gael digon o gyfleoedd i chwarae trwy brofiadau diweddar – er mwyn cael budd o agweddau therapiwtig chwarae. Mae Sylw Cyffredinol rhif 17 yn nodi bod gan ysgolion rôl bwysig wrth hyrwyddo'r hawl i chwarae ar draws y meysydd canlynol:

- Amgylchedd ffisegol lleoliadau
- Strwythur y diwrnod
- Gofynion y cwricwlwm
- Addysgeg.

## Camau gweithredu er mwyn rhoi polisi ar waith

### Amgylchedd ffisegol lleoliadau

- Archwiliwch diroedd yr ysgol i ddynodi'r holl ofod y gellir ei ddefnyddio, yn enwedig manau bychan, allai fod yn dda ar gyfer gofodau tawel, creadigol, a myfyriol. Mae plant yn dda iawn am wneud hyn – gweler yr offeryn plant fel archwilwyr yn y canllaw *Ysgol chwarae-gyfeillgar*<sup>4</sup>.



- Ystyriwch yr holl ofodau awyr agored sydd ar gael – dynodwch sut y gellid gwneud gwell defnydd o gae'r ysgol, meysydd parcio, ardaloedd tarmac a safle ysgol fforest.
- Cofiwch gydnabod pwysigrwydd bod yn fywiog wrth chwarae ac ystyriwch agwedd risg-budd – bydd rheolau llym fel 'dim rhedeg' a 'dim taflu pêl' yn tansilio buddiannau corfforol ac uniongyrchol chwarae.
- Os bydd angen ystyried cadw pellter cymdeithasol yn y dyfodol:
  - 'Does dim rhaid i rwystrau fod yn ddiflas – defnyddiwch faneri ar gortyn, siapiau a phatrymau hwyliog, beliau gwair.
  - Defnyddiwch offer doniol neu arwyddion gweledol i hybu pellhau corfforol – defnyddiwch sialc i roi marciau ar lawr – 'pwyl all dynnu llun / neidio llinell dau fedr o hyd?' neu 'pwyl all ddod o hyd i gangen dau fedr o hyd?'

### Strwythur y diwrnod

- Gwnewch yn siŵr bod yr ardal awyr agored ar gael trwy'r dydd er mwyn sicrhau mynediad estynedig i'r awyr agored ar gyfer mwy o blant.

- Gwnewch yn siŵr bod egwyliau digonol o'r amgylchedd addysgu – anelwch am o leiaf 60 munud y dydd ar draws egwyliau'r bore, amser cinio a'r p'nawn.
- Chwiliwch am ffyrdd i ddatblygu strwythur mwy ymatebol a hyblyg er mwyn addasu i anghenion y dysgwyr – darparwch fwy o amser a chyfleoedd ar gyfer chwarae a dysgu'r tu allan.

### Gofynion y cwricwlwm

- O ystyried yr hyn yr ydym yn ei wybod am effaith trawma a newid mewn amgylchiadau ar ddysgu, dylem ystyried lleihau'r gofynion cwricwlaidd ar blant.
- Caniatewch gyfleoedd ar gyfer chwarae, twf emosiynol a chysylltu cymdeithasol.
- Bydd profiadau dysgu dan arweiniad y plentyn sy'n hwyluso chwarae rhydd yn sicrhau na chaiff yr un plentyn ei adael ar ôl.
- Cafodd gweithgareddau diwylliannol a chelfyddydol eu cyfyngu'n ystod y cyfnod clo – ystyriwch sut y gellid ailgyflwyno'r rhain.

### Addysgeg

Mae'r CU yn disgrifio pwysigrwydd bod amgylcheddau dysgu'n fannau gweithredol a chyfranogol.

- Cofiwch gynnwys y plant yn y broses o gynllunio a threfnu amser a lle ar gyfer chwarae, yn cynnwys trafodaethau am weithgareddau, cynhwysiant, rheoli offer, cymdeithasu, a golchi dwylo.
- Gwnewch weithgareddau chwareus yn ganolog i ddysgu, ar gyfer plant hŷn yn ogystal â phlant yn y blynyddoedd cynnar. Ble fo'r ffiniau rhwng gwaith ysgol a chwarae'n fwy 'aneglur', bydd gan blant ymdeimlad cryfach o reolaeth dros eu profiad dysgu eu hunain<sup>5</sup>.
- Cadwch mewn cof efallai y bydd y dysgwyr yn dal i brofi newidiadau ac ansicrwydd yn eu bywyd a'u trefn ddyddiol arferol. Efallai y bydd y plant yn fwy bywiog, gweithgar, neu dawedog. Efallai y byddant yn llai abl i hunanreoleiddio, datrys eu hanghydfodau eu hunain, neu i ailgysylltu gyda'u ffrindiau.
- Byddwch yn ymwybodol efallai y bydd y plant yn dyfeisio gemau iard ysgol i'w helpu i reoli ansicrwydd ac i ailgysylltu â'i gilydd.
- Ceisiwch osgoi dibynnu ar weithgareddau strwythuredig neu eisteddog, fel gwyllo ffilmiau

a fideos. Nid yw'r rhain yn cynnig rhyddid dewis i'r dysgwyr na rhyngweithio rhwng cyfoedion ac ni ddylid eu defnyddio yn lle amser chwarae.

- Cofiwch sicrhau cyfathrebu da gyda'r rhieni. Efallai y byddai rhai yn elwa o dderbyn gwybodaeth a thawelwch meddwl pam fod chwarae'n rhan mor bwysig o'r diwrnod ysgol.

### Casgliad

Chwarae yw'r ffordd fwyaf naturiol a phleserus i blant gadw'n iach a bod yn hapus. Mae cefnogi chwarae'n elfen allweddol o gynorthwyo gydag ail-ymgysylltu a chyfnodau o newid. Dylai ymdrechion i wella lles ganolbwyntio ar ddarparu digon o amser a lle i chwarae. Bydd hyn yn eich galluogi i roi amser i'r plant ail-greu perthnasau, sgiliau cymdeithasol a chysylltiadau gydag amgylchedd yr ysgol.

**Mae'r rhifyn hwn o *Ffocws ar chwarae wedi ei hysbysu gan flog a ysgrifennwyd gan y Dr Cathy Atkinson, Uwch-ddarlithydd mewn Seicoleg Addysg a Phlant ym Mhrifysgol Manceinion, [Prioritising play to promote wellbeing](#).***



## Darllen pellach

*Ysgol chwarae gyfeillgar* – a gyhoeddwyd gan Chwarae Cymru, sy'n darparu gwybodaeth sy'n ymwneud â pholisi ac arfer er mwyn helpu cymunedau i fabwysiadu agwedd ysgol gyfan tuag at hawl plant i chwarae.

*Play First: Supporting Children's Social and Emotional Wellbeing During and After Lockdown* – llythyr at Weinidogion llywodraethau'r pedair gwlad a ysgrifennwyd gan academyddion sydd ag arbenigedd ym maes iechyd meddwl plant.

*Leading sensible health and safety management in schools* sy'n cyfeirio at ddatganiad ar y cyd gan Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) a'r Play Safety Forum: *Children's Play and Leisure: promoting a balanced approach*.

*Awgrymiadau anhygoel: Chwarae a lles* – sy'n egluro wrth rieni sut y mae chwarae'n helpu plant i ddelio gyda newid a straen.

Mae taflen wybodaeth *Mae plant hŷn yn chwarae hefyd* yn archwilio chwarae plant hŷn, yn enwedig plant sydd ar ddechrau neu ar ganol eu glasoed (tua 11 i 16 oed).

## Cyfeiriadau

<sup>1</sup> Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CRC) (2013) *General comment no. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (art. 31)*. Genefa: Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn.

<sup>2</sup> Tobin, M. (2015) *Childhood trauma: Developmental pathways and implications for the classroom* yn *Changing Minds: Discussions in neuroscience, psychology and education*. Camberwell: Australian Council for Educational Research.

<sup>3</sup> ESTYN (2019) *Iach a hapus – effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*. Caerdydd: Hawlfraint y Goron.

<sup>4</sup> Chwarae Cymru (2020) *Ysgol chwarae-gyfeillgar*. Caerdydd: Chwarae Cymru.

<sup>5</sup> Goodhall, N. ac Atkinson, C. (2019) *How do children distinguish between 'play' and 'work'?* *Conclusions from the literature, Early Child Development and Care*, 189:10, 1695-1708.



[www.chwarae.cymru](http://www.chwarae.cymru)