

Chwarae Cymru
Play Wales



Chwarae mewn ysbytai

www.chwarae.cymru

Mae chwarae'n hanfodol i iechyd a lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant. Trwy chwarae, bydd plant yn datblygu gwytnwch a hyblygrwydd sy'n cyfrannu at eu lles cyffredinol.

I blant, chwarae yw un o agweddau pwysicaf eu bywyd¹ – maent yn gwerthfawrogi amser, rhyddid a manau o safon i chwarae.

Gellir cefnogi lles plant ac ardegwyr sy'n gleifion mewn ysbytai neu lleoliadau cymunedol, fel hosbisau plant, trwy ddarpariaeth chwarae. Dylid cynnwys chwarae a strategaethau chwarae therapiwtig priodol yng nghynllun gofal y plentyn a'u hystyried fel rhan arferol ac allweddol o dderbyn plentyn i'r lleoliad.

Gan fod chwarae'n allweddol i dwf a datblygiad iach plentyn cydnabyddir bod sicrhau y caiff mynediad i chwarae ei gynnal pan fo plant yn derbyn triniaethau meddygol a llawfeddygol, yn bwysicach fyth.

Mae'r National Association of Health Play Specialists (NAHPS) yn ystyried bod y canlynol yn bwyntiau pwysig ar gyfer cefnogi'r plentyn wrth ddefnyddio chwarae mewn unrhyw sefyllfa gofal iechyd (pan gaiff ei hwyluso gan arbenigwr chwarae iechyd cymwysedig a chofrestredig). Mae chwarae:

- yn creu amgylchedd ble y caiff straen a phryder ei leddfu
- yn helpu'r plentyn i adennill ei hyder a'i hunan barch
- yn darparu allanfa ar gyfer teimladau fel dicter a rhwystredigaeth
- yn helpu'r plentyn i ddeall triniaeth a salwch, gan fod modd i'r plentyn, trwy chwarae, ddysgu'n effeithlon y wybodaeth synhwyrdd a concriid y mae ei angen i baratoi ar gyfer unrhyw driniaeth mewn ysbyty
- yn helpu gydag asesu a diagnosis
- yn cyflymu gwellhad ac adferiad.

Mae'n bosibl y gall salwch mewn plant effeithio ar eu hymddygiad chwarae, yn enwedig os ceir cyfnod estynedig o salwch neu os bydd angen iddynt dderbyn triniaeth yn yr ysbyty. Mae'r angen i chwarae'n parhau yn ystod salwch. Fodd bynnag, gall rhai agweddau o fod yn yr ysbyty, megis lleoliad anghyfarwydd, cael

eich gwahanu oddi wrth eich teulu a'ch ffrindiau a thriniaethau dychrynlyd, beri straen a phryder i blant.

Gall plant sy'n dioddef o salwch cronig dderbyn triniaeth fel cleifion allanol ac ymweld â lleoliadau cymunedol, fel hosbisau, yn rheolaidd a dros gyfnodau maith o amser. Dylid darparu ar gyfer eu hangen parhaus i chwarae. Gall salwch ac anhwylderau fel asthma, diabetes neu ecsema arwain at weld plant yn dioddef o anawsterau cymdeithasol ac emosiynol o ganlyniad i gollu amser mewn sefyllfaedd cymdeithasol, fel yr ysgol a gweithgareddau adloniadol a chwarae.

Trwy chwarae, bydd plant yn profi ystod eang o emosiynau yn cynnwys: rhwystredigaeth, penderfyniad, cyflawniad, siom a hyder a thrwy ymarfer, gallant ddysgu sut i reoli'r teimladau hyn². Ceir cytundeb cyffredinol ar y ffaith mai chwarae yw'r mecanwaith naturiol y bydd plant yn ei ddefnyddio i ennill gwell dealltwriaeth o'u meddyliau a'u teimladau a'u bod yn 'atal neu'n datrys heriau seicolegol ac yn dysgu i reoli perthnasau a gwrthdaro trwy broses hunaniachaol, hunanarweiniol, naturiol³.



Gall chwarae fod yn ffordd i blant wneud synnwyr o'r hyn sy'n digwydd iddynt. Gall fod yn fodd o 'chwarae trwy' wahanol faterion mewn modd sy'n adferol ac iachael*.

Arbenigwr chwarae iechyd

Bydd arbenigwyr chwarae iechyd, fel aelodau cwbl integredig o'r timau gweithwyr iechyd proffesiynol, yn cefnogi'r broses chwarae er mwyn galluogi plant sy'n sâl i gyfaddasu i'r lleoliad gofal iechyd ac i gyfranogi mwy yn y gofal y maent yn ei dderbyn.

Mae arbenigwyr chwarae iechyd yn cynorthwyo plant a theuluoedd i ddeall salwch a thriniaethau'n well trwy nifer o ymyriadau chwarae:

Mae **chwarae normaleiddio** yn helpu plant i ymlacio trwy brofi cyfleoedd chwarae cyfarwydd. Bydd arbenigwr chwarae iechyd yn defnyddio'r math yma o ymyriad mewn sefyllfa un-i-un a thrwy ddarparu gweithgareddau grŵp mewn ystafell chwarae neu fan chwarae arall.

Mae **chwarae paratoadol** yn cynorthwyo plant a theuluoedd i ddeall a derbyn triniaeth. Bydd darparu adnoddau sy'n cefnogi, er enghraifft, chwarae rôl gydag offer meddygol neu bypedau, yn cynorthwyo plant i gydweithredu wrth dderbyn triniaethau arfaethedig.

Mae plentyn sy'n cydweithredu'n fwy tebygol o gael profiad sy'n fwy cadarnhaol gan fod y driniaeth yn fwy tebygol o gael ei chwblhau'n gyflym a heb beri ofn llethol.

Mae **technegau tynnu sylw a chreu gwrthdynamiaid** yn cyfrannu at helpu plant i ddatblygu strategaethau ymdopi ar gyfer triniaethau penodol. Mae rhai dulliau traddodiadol yn cynnwys defnyddio swigod, canu, straeon a llyfrau. Hefyd, gall arbenigwyr chwarae iechyd gefnogi plant trwy ddefnyddio delweddaeth dywysedig (guided imagery). Mae hyn yn golygu gofyn i'r plentyn ddychmygu sefyllfa braf neu hwyliog. Yn ystod y driniaeth bydd arbenigwr chwarae'r ysbyty'n gofyn cwestiynau (er enghraifft, 'Beth all di ei glywed?' neu 'Beth ydi hwnna o dy flaen?') i gynorthwyo'r plentyn i gadw rheolaeth o'r ddelweddaeth. Mae'r dechneg hon yn ddefnyddiol pan fo'r driniaeth yn galw ar i'r plentyn aros yn llonydd. Gellir hefyd defnyddio'r dechneg ddelweddu, yn benodol, pan fo siarad yn anodd. Caiff y plentyn ei gynorthwyo, cyn y driniaeth, i feddwl am sefyllfa braf ac yna, yn ystod y driniaeth, cefnogir y plentyn i ganolbwyntio ar y ddelwedd honno.

Mae **cymorth a chwarae wedi triniaeth** yn arbennig o bwysig yn dilyn triniaeth frys neu annisgwyl ac ar gyfer gweithio trwy unrhyw gamdybiaethau a chamddealltwriaethau pan wnaethpwyd paratoadau. Bydd yr arbenigwr chwarae iechyd yn ymgysylltu



mewn modd sensitif â'r plentyn, a'r timau gweithwyr iechyd proffesiynol, i ddynodi unrhyw ofnau neu gamddealltwriaethau allai fod ganddynt. Trwy sicrhau mynediad rhad ac am ddim i ystod eang o adnoddau (fel tywod, toes chwarae, blociau adeiladu a deunyddiau celf a chreffft), unai mewn ystafell chwarae neu wrth erchwyn y gwely, bydd arbenigwr chwarae'r ysbyty'n rhoi cyfle i'r plentyn archwilio materion anodd yn ei amser ei hun a gyda deunyddiau o'i ddewis ei hun. Gall cael caniatâd i greu rhywbeth a'i ddifa neu ei rwygo'n ddarnau mân, gynorthwyo plant i wynebu unrhyw ofnau a dicter, a hynny heb orfod trafod y teimladau hyn yn agored.

Mae **cymorth rhaglen cyn mynd i'r ysbyty** yn caniatáu i'r arbenigwr chwarae iechyd ffurfio perthynas yn llawn ymddiriedaeth â phlentyn sy'n wynebu triniaeth wedi ei threfnu'n y dyfodol agos. Cyflwynir disgrifiad priodol o'r driniaeth arfaethedig i'r plentyn a chaiff ganiatâd i ofyn cwestiynau a lleisio unrhyw bryderon. Bydd arbenigwr chwarae'r ysbyty, gan amlaf mewn cydweithrediad ag aelodau o'r timau gweithwyr iechyd proffesiynol, yn gweithio gyda'r plentyn i ddynodi sut y gallant weithio gyda'i gilydd i wneud

y driniaeth yn haws i'w rheoli. Bydd hyn yn caniatáu i'r plentyn ennill lefel o reolaeth dros y driniaeth a gall arbenigwr chwarae'r ysbyty egluro'n dawel beth fydd disgwyl i'r plentyn ei wneud yn ystod y driniaeth. Pan fydd arbenigwr chwarae'r ysbyty'n cwrdd â phlentyn cyn triniaeth, caiff ei ystyried yn aml fel aelod ffyddlon o'r tîm ac weithiau byddant yn bresennol yn ystod triniaethau er mwyn gwneud i'r plentyn deimlo'n fwy cyfforddus.

Mae **cefnogaeth brodyr a chwiorydd** yn elfen bwysig o arfer chwarae iechyd. Weithiau, bydd plant yn ei chael yn anodd ymdopi â gweld eu brawd neu eu chwaer yn mynd i'r ysbyty neu'n derbyn triniaeth. Mae'n bosibl y byddant yn dal dig oherwydd y sylw y bydd y brawd neu'r chwaer sâl yn ei dderbyn, yn poeni y bydd yntau'n mynd yn sâl ac mae'n bosibl y bydd yn gweld eisiau eu cwmni. Gan fod gan arbenigwyr chwarae iechyd ddealltwriaeth a phrofiad o bwysigrwydd chwarae ar gyfer pob plentyn, maent mewn sefyllfa dda i gynnig cefnogaeth i frodyr a chwiorydd. Gall y gefnogaeth yma ddigwydd mewn sesiynau chwarae rhydd yn ystafell chwarae'r ysbyty neu trwy sesiynau un-i-un, ble y gall y plant archwilio eu teimladau a'u pryderon. Caiff cefnogaeth brodyr a chwiorydd ei hwyluso'n dda mewn hosbis i blant, ble y defnyddir grwpiau i ddod â phlant sy'n rhannu'r un profiadau ynghyd, yn ogystal â gwaith un-i-un.

Pwysigrwydd yr ystafell chwarae

Mae ystafelloedd chwarae mewn ysbytai yn hynod o bwysig. Y buddiannau mwyaf amlwg yw'r ffaith bod ystod o gyfleoedd, adnoddau a gofod ar gael i blant gymdeithasu â'i gilydd, ymdopi â straen eu salwch neu eu arhosiad yn yr ysbyty a chael hwyl. Yr un cyn bwysiced yw'r neges gref y mae ystafell chwarae ysbyty yn ei chyfleu. Mae presenoldeb a chael mynediad i ystafell chwarae ysbyty yn awgrymu bod gan blant ganiatâd i chwarae.

Mae'n cydnabod bod amser a lle i chwarae'n angen allweddol a'u bod yn cyfrannu at weld plant yn cyflawni eu hawl i chwarae, fel sydd wedi ei gorffori yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP).





Gofod awyr agored

Gall mynediad i ofodau chwarae awyr agored fod yn hynod o bwysig i blant sy'n sâl, gan y gall gynnig hafan oddi wrth wardiau ysbyty anghyfarwydd all gynhyrfu plentyn ar brydiau.

Mae gofodau awyr agored yn darparu cysylltiad â byd natur, all fod yn elfen effeithlon ar gyfer:

- ymdopi â, a lleihau pryder a straen
- strategaethau i leihau ymladdgarwch
- cynyddu lefelau canolbwytio mewn plant
- datblygiad deallusol iach plant
- cynnydd mewn ymdeimlad o les ac iechyd meddwl⁶.

Diogelu perthnasau â ffrindiau a theulu

Un o'r anawsterau sy'n wynebu plant sy'n yr ysbyty, neu sy'n dioddef o salwch cronig, yw cynnal perthnasau cymdeithasol sy'n bwysig iddyn nhw. Mae CCUHP yn datgan bod gan bob plentyn yr hawl i chwarae, cyfeillgarwch a gwybodaeth. I blant hŷn, mae'r rhyngwrwyd yn chwarae rôl bwysig wrth eu helpu i gyflawni'r hawliau hyn. Fodd bynnag, mae arolygon

diweddar⁷ mewn ysbytai sydd â wardiau pediatrig yn awgrymu bod mynediad i'r rhyngwrwyd yn gyfyngedig dros ben yn y lleoliadau hyn.

Yn Sylw Cyffredinol Rhif 17 ar Erthygl 31 CCUHP, mae'r Pwyllgor ar Hawliau'r Plentyn, er eu bod yn bryderus y gallai plant o bosibl wynebu rhywfaint o risg trwy gamddefnyddio'r rhyngwrwyd, yn cydnabod bod mynediad i'r rhyngwrwyd a chyfryngau cymdeithasol yn cyfrannu at gyflawni hawliau chwarae a hamdden.

'Mae Sylw Cyffredinol Rhif 17 yn ystyried bod plant sydd mewn sefydliadau fel ysbytai angen sylw arbennig o ran sicrhau eu hawl i chwarae. Dylai gwladwriaethau fabwysiadu mesurau i sicrhau bod pob sefydliad o'r fath yn gwarantu lle yn ogystal â chyfleoedd i blant gymdeithasu â'u cyfoedion yn y gymuned, i chwarae ac i gymryd rhan mewn gemau, ymarfer corff, a bywyd diwylliannol a chelfyddydol.

Ni ddylid cyfyngu mesurau o'r fath i weithgareddau gorfodol neu rai wedi eu trefnu; mae angen amgylcheddau diogel ac ysgogol i blant gyfranogi mewn adloniant a chwarae rhydd.

Ble fo modd, dylid sicrhau'r cyfleoedd hyn ar gyfer plant mewn cymunedau lleol. Yn ogystal, bydd plant sy'n byw mewn sefydliadau am gyfnodau sylweddol o amser angen cyfnodolion a deunydd darllen priodol a mynediad i'r rhyngwrwyd, yn ogystal â chymorth i'w galluogi i ddefnyddio adnoddau o'r fath. Mae angen sicrhau amser, manau pwrpasol, adnoddau ac offer digonol, staff hyfforddedig llawn ysgogiad, a darpariaeth cyllidebau penodedig i greu'r amgylcheddau angenrheidiol i sicrhau y gall pob plentyn sy'n byw mewn sefydliad o'r fath dderbyn ei hawl yn unol ag Erthygl 31.'

Mae plant sydd yn yr ysbyty, neu sy'n derbyn triniaeth ar gyfer salwch hirdymor yn wynebu heriau penodol yn cynnwys cael eu gwahanu oddi wrth eu teulu a'u cyfoedion, amgylcheddau newydd ac anghyfarwydd, tarfu ar batrymau bywyd dydd-i-ddydd ac anesmwythder a phoen⁸. Mae chwarae'n allweddol i iechyd a hapusrwydd plant a dylid rhoi blaenoriaeth iddo pan fo plant yn sâl. Dylai pob plentyn sy'n aros yn yr ysbyty neu sy'n derbyn gofal iechyd hirdymor gael mynediad dyddiol i arbenigwr chwarae iechyd – eiriolwr ffyddlon fydd, trwy ddarparu amgylchedd chwarae cyfoethog⁹, yn sicrhau bod plant yn derbyn amser, lle a chaniatâd i sicrhau eu hawl i chwarae.



Cyfeiriadau

¹ International Play Association (2010) *IPA Global Consultations on Children's Right to Play Report*.

² Sutton-Smith, B. (2003) *Play as a Parody of Emotional Vulnerability*. Yn: Little, D. E. (gol) *Play and Educational Theory and Practice: Play and Culture Studies*, Cyf. 5. Westport, CT: Praeger Publishers.

³ Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (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.

⁴ Sturrock, G. ac Else, P. (1998) *The Playground as therapeutic space: playwork as healing*. Yn: nhrefodion Cynhadledd Genedlaethol Teirblyneddol UDA / yr IPA, *Play in a Changing Society: Research, Design, Application*. Colorado. UDA, Mehefin 1998.

⁵ Hubbock, C. (2009) *Play for Sick Children: Play Specialists in Hospitals and Beyond*. Llundain a Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

⁶ Bird W. (2007) *Natural Thinking: Investigating the links between the natural environment, biodiversity and mental health* (Argraffiad 1^{af}). Llundain: RSPB.

⁷ Rees T., Brooks R. a Webb E. (2013) 'Internet access for inpatients' (llythyr), *Archives of Disease in Childhood*. Available at: <https://adc.bmj.com/content/98/9/746>

⁸ Howard, J. a McInness, K. (2013) *The Essence of Play: A practice companion for professionals working with children and young people*. Llundain: Routledge.

⁹ Llywodraeth Cymru (2014) *Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.



www.chwarae.cymru

Chwarae Cymru yw'r mudiad cenedlaethol dros chwarae plant, elusen annibynnol a gefnogir gan Lywodraeth Cymru i ddiogelu hawl plant i chwarae ac i gynnig cyngor ac arweiniad ar faterion sy'n ymwneud â chwarae.