

Chwarae Cymru
Play Wales



Chwarae: iechyd meddwl a lles

www.chwarae.cymru

Mae chwarae'n ganolog i iechyd a lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant. Trwy chwarae, bydd plant yn datblygu gwytnwch a hyblygrwydd, sy'n cyfrannu at les corfforol ac emosiynol. 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.¹

Mae gan blant hawl i chwarae, fel y cydnabyddir yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). I blant, chwarae yw un o agweddau pwysicaf a mwyaf uniongyrchol eu bywydau² – maent yn gwerthfawrogi amser, rhyddid a manau o safon i chwarae. Fel arwydd o'r pwysigrwydd y mae'r Cenhedloedd Unedig yn ei osod ar chwarae plant, fe gyhoeddodd Sylw Cyffredinol ar Erthygl 31. Mae hwn yn ddatganiad swyddogol sy'n ehangu ar ystyr agwedd o GCUHP sydd angen dehongliad neu bwyslais pellach. Mae'r Sylw Cyffredinol yn nodi'n benodol bod chwarae yn 'hanfodol i iechyd a lles plant ac yn hybu datblygiad creadigedd, dychymyg, hunanhyder, hunan-effeithiolrwydd, yn ogystal â chryfder a sgiliau corfforol, cymdeithasol, gwybyddol ac emosiynol'³.

Mae gan blant ysfa gynhenid i chwarae – mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod chwarae'n effeithio ar ddatblygiad ffisegol a chemegol yr ymennydd. Mae chwarae'n 'dylanwadu ar allu plant i gyfaddasu a goroesi, ffynnu a ffurfio eu hamgylcheddau cymdeithasol a chorfforol'⁴.

Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod pwysigrwydd chwarae ym mywydau plant ac mae'n nodi mewn cyfarwyddyd cenedlaethol:

'Mae Llywodraeth Cymru yn rhoi gwerth mawr ar chwarae ac ar ei bwysigrwydd i fywydau plant yn ein cymdeithas. Credwn fod gan blant hawl sylfaenol i allu chwarae, a bod chwarae'n rhan annatod o'u mwynhad mewn bywyd ac yn cyfrannu at eu lles.

'Credwn hefyd fod chwarae yn hanfodol i ddatblygiad gwybyddol; corfforol; cymdeithasol ac emosiynol plant. Mae llawer o dystiolaeth i gefnogi'r gred hon yn ogystal â dealltwriaeth gynyddol o gyfraniad chwarae nid yn unig at fywydau plant, ond hefyd at les eu teuluoedd a'r gymuned ehangach'⁵.

Chwarae a lles emosiynol

Mae pryderon ynghylch y dirywiad mewn cyfleoedd i blant chwarae wedi eu cysylltu gyda chynnydd mewn iechyd meddwl gwael⁶ ac mae gan arddegwyr yng Nghymru ymysg y graddfeydd bodlonrwydd gwaethaf ar draws y DU⁷.

Mae chwarae'n caniatáu ar gyfer rhyngweithio ymysg cyfoedion, sy'n elfennau pwysig o les cymdeithasol ac emosiynol. Tra'n chwarae ar eu pen eu hunain, bydd plant yn dechrau sylwi ar 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 â bod ar eu pen eu hunain ac yn dysgu ffyrdd i reoli eu diflastod ar eu pen eu hunain.

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

Sut fydd chwarae'n cyfrannu at les emosiynol plant:

- Bydd creu ac wynebu cyfleoedd chwarae ansicr neu llawn risg yn datblygu gwytnwch a gallu plant i gyfaddasu – a gall gyfrannu at eu hyder a'u hunan-barch.
- Bydd cymdeithasu â'u ffrindiau ar eu telerau eu hunain yn rhoi cyfle i blant gynyddu gwytnwch emosiynol, cael hwyl ac ymlacio.
- Bydd chwarae ffantasi'n caniatáu ar gyfer dychmygu a chreadigedd, ond gall hefyd fod yn fodd i blant wneud synnwyr o, a 'gweithio trwy', agweddau anodd a gofidus o'u bywydau.

Chwarae a'r Pum Ffordd at Les

Mae'r Pum Ffordd at Les yn gasgliad o negeseuon seiliedig ar dystiolaeth^e sy'n anelu i wella iechyd a lles meddyliol y boblogaeth gyfan.

- **Talwch sylw** – arafwch, cofiwch werthfawrogi a chydabod eich doniau personol a doniau pobl eraill
- **Cysylltwch** – trefnwch i gwrdd, ymunwch, ffoniwch ffrind, gwrandewch
- **Byddwch yn fywiog** – codwch a rhoi tro arni, cerddwch, rhedwch, seiclwch, dawnsiwch, garddiwch, canwch
- **Daliwch ati i ddysgu** – rhowch dro ar rywbeth newydd, ewch amdani, gofynnwch sut, ble a pham
- **Rhowch** – rhannwch yr hyn sydd gyda chi, gwenwch ar eraill, gwirfoddolwch.

Fe wyddom y bydd plant, o gael amser, lle a chaniatâd, yn chwarae. Fe wyddom hefyd fod chwarae'n allweddol ar gyfer lles meddyliol plant, ond sut mae hyn yn cydgysylltu â'r pum ffordd?

Talwch sylw – Pan fydd plant yn chwarae, byddant yn talu sylw i'w amgylchedd a, thrwy chwarae, byddant yn ymgysylltu â'r amgylchedd ac yn cyfaddasu iddo. Pan fydd gan blant amser a lle i chwarae, byddant yn ymgysylltu gyda'u hamgylchedd a'r bobl sydd ynddo mewn gwahanol ffyrdd.

Cysylltwch – Mae gan chwarae rôl ganolog wrth greu cysylltiadau cryfion â phobl yn ogystal â lleoliadau. Golyga hyn y bydd plant nid yn unig yn cysylltu â'i gilydd ond hefyd gydag oedolion yn eu hamgylchedd. Yr un cyn bwysiced yw'r ffaith y byddant hefyd yn creu cysylltiadau cryfion â'r manau y maent yn byw a chwarae ynddynt.

Byddwch yn fywiog – Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn dangos mai chwarae yw'r modd mwyaf effeithlon o gael plant i fod yn gorfforol fywiog. Bydd pob plentyn yn chwarae, ond nid yw pob plentyn am gymryd rhan mewn chwaraeon, fel pêl-droed, neu weithgarwch corfforol mwy strwythuredig.

Daliwch ati i ddysgu – Mae chwarae'n caniatáu i blant ddysgu yn eu ffordd eu hunain ac i ryngweithio â chysyniadau newydd a dieithr mewn modd sydd ddim yn peri straen. Trwy arbrofi, rhyngweithio a chyfaddasu bydd plant yn parhau i ddysgu trwy chwarae ymhell wedi i'r dysgu a'r addysgu ffurfiol orffen am y dydd.

Rhowch – Bydd plant yn dysgu sut i roi a rhannu ag eraill trwy chwarae. Mae hyn yn cynnwys trafod rhannu gofod, rhannu syniadau ac adnoddau ar gyfer chwarae a rhannu â'i gilydd. I blant hŷn sy'n cael chwarae gydag ac o amgylch plant iau, bydd rhoi yn digwydd yn naturiol ac yn gytûn wrth iddynt rannu gemau, manau i chwarae a meithrin neu ymestyn chwarae'r plant iau.



'Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn ymwneud â gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Bydd yn gwneud i gyrrff cyhoeddus feddwl mwy am y tymor hir, gweithio'n well gyda phobl a chymunedau er mwyn atal problemau a mabwysiadu agwedd fwy cydlynol. Bydd sicrhau hawl plant i chwarae'n rhan bwysig o gyfrannu at a gwella llesiant cenedlaethau'r dyfodol.'

**Sophie Howe, Comisiynydd
Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru**

Datblygiad yr ymennydd ac amddifadedd

Derbynnir yn gyffredinol bod chwarae o oed ifanc iawn yn hanfodol i fabanod a phlant ar gyfer datblygiad eu dychymyg, doniau mentro, gweithrediad gwybyddol, sgiliau corfforol a chydweithredu cymdeithasol⁹. Mae chwarae plant yn darparu ymddygiad cychwynnol ar gyfer datblygu gwytnwch, a thrwy hynny wneud cyfraniad sylweddol i les plant¹⁰.

Yn *The Ambiguity of Play*, mae Brian Sutton-Smith yn dyfynnu gwaith Huttenlocher ar ddelweddu'r ymennydd, gan ensynio bod gan blant dan 10 oed o leiaf ddwywaith y cynhwysedd ymenyddol posibl sydd gan oedolion. Mae'r gorgynhwysedd hwn yn gysylltiedig ag esblygiad dynol gan ei fod yn galluogi'r ymennydd i gadw'r hyn y mae'n ei alw yn 'amrywioldeb posibl'.

Awgryma Sutton-Smith y caiff y gorgynhwysedd hwn ei ddefnyddio'n fwy effeithlon os caiff plant brofi amrywiaeth o brofiadau trwy chwarae. Mae'n dadlau, os bydd plant yn chwarae bydd eu hymennydd yn tyfu'n fwy nag y byddent fel arall, a thrwy hynny wneud gwahaniaeth trawiadol i wella eu cynhwysedd i storio a phrosesu gwybodaeth. Mae'n dilyn, felly, os na chaiff y 'gorgynhwysedd niwronaidd' anferth yma ei ddefnyddio erbyn tua 10 mlwydd oed, y bydd yn marw allan a chyfrannu at amddifadedd chwarae. Amddifadedd chwarae yw'r enw a roddir i'r syniad y gallai peidio chwarae

amddifadu plant o brofiadau sy'n hanfodol i'w datblygiad ac arwain at anablu'r rheini a effeithir yn fiolegol ac yn gymdeithasol.

Am fwy o wybodaeth am amddifadedd chwarae, darllenwch ein taflen wybodaeth *Amddifadedd chwarae: ei effaith, y canlyniadau a photensial gwaith chwarae* a ysgrifennwyd gan Yr Athro Fraser Brown.

'Chwarae yw ein ffenestr ar y byd. Trwyddi, mae babanod yn dysgu am wrthrychau a sut mae eu trafod. Mae'r plentyn bach yn archwilio'r byd ar y coesau y mae newydd eu darganfod ac ysfa biogemegol i grwydro. Mae'r plentyn ifanc yn cyfathrebu ac yn cydweithio ag eraill i reoli risgiau, i ddatrys problemau ac i ehangu eu dychymyg creadigol. Yn ystod y glasoed, mae chwarae rhydd, heb ei strwythuro yn dylanwadu ar y llwybrau sy'n cael eu creu yn yr ymennydd i dywys ein perthynas ag eraill, i sefydlu ein rôl mewn bywyd ac i gyfaddawdu â'r bobl o'n cwmpas. A thrwy'r amser, chwarae yw'r allwedd i ffitrwydd corfforol a lles emosiynol.

'Mae chwarae'n allweddol ar gyfer ein datblygiad gwybyddol, emosiynol, cymdeithasol a chorfforol. Fel meddyg a seiciatrydd, rwyf wedi delio'n uniongyrchol â'r canlyniadau trychinebus all godi'n sgîl diffyg cyfleoedd i chwarae ac anallu oedolion i adael iddo ddigwydd. Bydd pobl ifanc yn dod i ofni'r byd ym mhob ffordd a byddant yn tyfu i fod yn rhieni fydd yn llesteirio datblygiad eu plant hwythau yn eu tro.

'Mae gwyllo'r teledu a gweithio cyfrifiadur yn bwysig, fel y mae hamdden wedi ei drefnu, fel chwaraeon tîm. Ond nid ydynt hanner cynbwysiced ar gyfer datblygiad â chwarae gwyllt a chwbl rydd. Ac mae gwaith ymchwil yn profi hyn.'

**Dr Mike Shooter, Cyn-Lywydd
Coleg Brenhinol y Seiciatryddion**

Cyfeiriadau

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

² Comisiynydd Plant Cymru (2016) *Beth Nesa? What Next?* Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru.

Comisiynydd Plant Cymru (2018) *Erthygl 31: Adroddiad Sbotolau*. Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru.

Dallimore, D. (2019) *'Rwy'n dysgu pethau newydd ac yn dringo coed' – Yr hyn sydd gan blant i'w ddweud am chwarae yng Nghymru*. Caerdydd: Chwarae Cymru.

³ *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (art. 31)*, td.4.

⁴ Lester, S. a Russell, W. (2008) *Play for a Change – Play, Policy and Practice: A review of contemporary perspectives*. Llundain: National Children's Bureau ar ran Play England.

⁵ Llywodraeth Cymru (2014) *Cymru – gwlad lle mae cyfle i chwarae*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru (Hawlfraint y Goron).

⁶ Gray, P. (2011) *The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents*, *American Journal of Play*, cyfrol 3: 443-363.

⁷ Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant Cymru (2017) *Cyflwr Iechyd Plant 2017 Argymhellion ar gyfer Cymru*. Caerdydd: RCPCH Wales.

⁸ Datblygwyd gan New Economics Foundation o dystiolaeth a gasglwyd ym mhrosiect Foresight Mental Capital and Wellbeing (2008).

⁹ Bergen, D. (2009) *Chaos & Complexity Theories in Education Group, 'Play and Brain Development as Complementary Nonlinear Dynamic (Chaotic/Complex) Systems'*.

Brown, F. (2014) *Play and Playwork: Reflections on Practice*. Maidenhead: Gwasg y Brifysgol Agored.

Panksepp, J. (2007) *Can Play Diminish ADHD and Facilitate the Construction of the Social Brain?*, *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 16 (2), tt. 57-66.

¹⁰ *Play for a Change – Play, Policy and Practice: A review of contemporary perspectives*.

Lester, S. a Russell, W. (2010) *Children's Right to Play: An examination of the importance of play in the lives of children worldwide*, *Working Paper No. 57*. Yr Hag, Yr Iseldiroedd: Bernard van Leer Foundation.

Whitebread, D., Basilio, M., Kuvalja, M. a Verma, M. (2012) *The importance of play: a report on the value of children's play with a series of policy recommendations*. Brwsel, Gwlad Belg: Toys Industries of Europe.

Whitebread, D. (2017) *Free Play and Children's Mental Health*, *The Lancet Child & Adolescent Health*, 1, Tachwedd, 167-9.

¹¹ Sutton-Smith, B. (1997) *The Ambiguity of Play*. Cambridge, MA: Gwasg Prifysgol Harvard.





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.