



# Cyrchu pwerau therapiwtig chwarae: canllaw i weithwyr chwarae

Mae'r daflen wybodaeth hon yn archwilio'r hyn all gweithwyr chwarae ei wneud os nad yw plentyn yn gallu chwarae oherwydd eu bod yn teimlo'n bryderus, yn meddwl am ofidiau neu bryderon, neu'n ofnus ynghylch y dyfodol.

Roedd pwysau bywyd cyfoes a'r gofynion ar blant yn effeithio ar iechyd emosiynol plant isoes, hyd yn oed cyn y pandemig coronafeirws. Ers hynny, mae'r pwysau hyn wedi cynyddu o ganlyniad i'r:

- sefyllfa o ansicrwydd parhaol
- cyfyngiadau cymdeithasol a chorfforol ar bob agwedd o fywyd bob dydd
- pwysau aruthrol ar rieni
- effaith ynysu
- colli cysylltiad gyda'r teulu estynedig a ffrindiau.

Mae gweithwyr chwarae'n gwybod bod chwarae yn perthyn i'r plentyn. Bydd gweithwyr chwarae'n darparu amgylchedd chwarae ar gyfer plant ac maent yn greadigol wrth ddelio gyda'r rhwystrau amgylcheddol all atal plant rhag chwarae.

Mae hyn yn cynnwys:

- creu amser a lle i chwarae
- darparu adnoddau ar gyfer chwarae
- eiriol dros hawl plant i chwarae.

Wrth chwarae, bydd plant yn dysgu am eu ffordd eu hunain o fod yn y byd. I bob plentyn, gall chwarae fod yn:

- **Hwyl** – teimlo'n dda
- **Rheoleiddiol** – chwarae gyda theimladau mawr
- **Boddhaus** – 'Dwi wedi llwyddo!'

## Mae chwarae'n adnodd anhygoel ar gyfer iechyd emosiynol plant

Mynediad i chwarae yw'r union beth y mae plant ei angen i ryddhau'r tensiwn a achosir gan straen ac er mwyn mwynhau eu hunain. Mae plant yn llawn ysgogiad i chwarae ac maent yn ymgolli'n rhwydd, gan brofi chwilfrydedd a chyffro. Mae chwarae'n darparu:

- **Ymgolli** – sy'n annog datblygiad trwy chwarae dychmygus a chwarae synhwyraidd
- **Profiadau perthynol** – sy'n cyfoethogi rheoleiddio'r system nerfol trwy ymgysylltu cymdeithasol
- **Ymdeimlad o'r hunan** – sy'n cynnig profiadau o annibyniaeth, perthnasau a dysgu am 'yr hunan ac eraill', hoff a chas bethau, tebygrwydd a gwahaniaeth
- **Gallu** – sy'n cynnig cyfleoedd i brofi llwyddiant trwy gwblhau tasgau y maent wedi eu creu eu hunain ac sy'n ddatblygiadol briodol – mae'r pwyslais ar y broses ac nid ar y cynnyrch terfynol
- **Cyfeillgarwch a sgiliau cymdeithasol** – sy'n darparu ymdeimlad o gymuned a hunaniaeth.

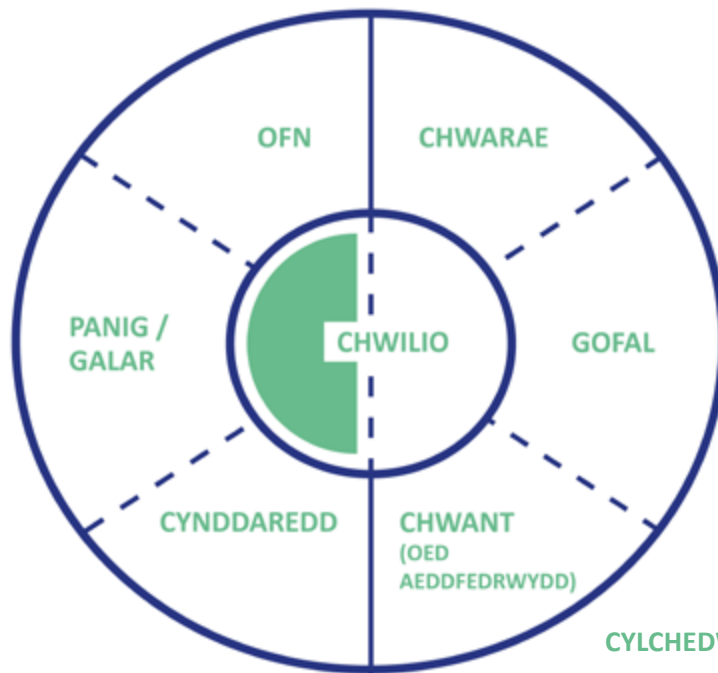
Yn anffodus, weithiau bydd plant mor bryderus fel nad ydynt yn gallu chwarae. Gwyddom o ymchwil niwrobiologol, os nad yw plentyn yn teimlo'n ddiogel, ni all chwarae<sup>1 2</sup>. Mae gan y system ymateb emosiynol dynol ei chylched ei hun<sup>3</sup>.

**Ffigur 1:** wedi ein gyrru gan ein system chwilio (chwilfrydedd ac ymchwilio) byddwn yn ceisio sicrhau cysylltiad gyda phobl eraill sy'n bwysig inni trwy ryngweithiadau sy'n cynnwys gofal a chwarae. Os nad oes gennym gysylltiad gyda phobl eraill sy'n bwysig i ni, bydd y system chwilio'n wan, a gallwn brofi ystod o emosiynau anodd fel panig, ofn a chynddaredd. Mae hyn yn peri llawer o straen ac, fel arfer, bydd plant yn ymdopi gyda straen trwy ddibynnu ar eraill i'w helpu, trwy ymgysylltu cymdeithasol fel ceisio cysylltiad gyda phobl eraill sy'n bwysig iddynt, a chwarae.

# Saith System Affeithiol Greiddiol

Ffigwr 1<sup>4</sup>

Symbylir pan fyddwn **heb gysylltiad** gyda phobl eraill sy'n bwysig i ni



Symbylir pan fyddwn **mewn cysylltiad** gyda phobl eraill sy'n bwysig i ni

Mae chwarae gyda ffrindiau a cheisio cymorth oddi wrth oedolyn tawel sydd ar gael yn ffyrdd y bydd plant yn ymdopi gyda'u teimladau anodd. Pan gyfyngir ar y cyfleoedd hyn, bydd rhaid i blant geisio ymdopi â'r teimladau hyn ar eu pen eu hunain. Gall hon fod yn dasg lethol, fydd yn aml yn arwain at greu strategaethau – fel gorddefnydd o amser sgrîn, y cyfryngau cymdeithasol, gorfwyta, oriau ar eu pen eu hunain yn eu hystafell wely – fydd yn gweithio yn y tymor byr o bosibl. Gall y rhain fod yn niweidiol os na chânt eu cydbwysu gyda bywyd teuluol estynedig, ymgysylltu cymdeithasol a chyfleoedd i chwarae.

## Mae chwarae wedi ei ddynodi fel elfen hanfodol therapiwtig<sup>5</sup>

Pwerau therapiwtig chwarae:

- **Hwyluso cyfathrebu**  
– hunanfyngiant, datrys problemau ar y cyd ac adrodd straeon
- **Cynyddu cryfderau personol**  
– datrys problemau mewn modd creadigol, rheoleiddio emosiynau, hunan-barch a gwynwch
- **Meithrin lles emosiynol**  
– emosiynau positif, rheoli straen, gwrthsefyll straen a gwynwch
- **Cyfoethogi perthnasau cymdeithasol**  
– cyfeillgarwch rhwng cymheiriaid, cymhwysedd cymdeithasol a chyfathrebu empathig.

## Sut y mae chwarae'n cefnogi datblygiad plant

Wrth i blant ddatblygu, mae eu chwarae'n datblygu hefyd. Mae chwarae a datblygiad wedi eu cysylltu'n gywrain ac yn ystod cyfnod cynnar plentyndod, mae plant angen cwblhau cyfnodau datblygiadol chwarae<sup>6</sup>, gan integreiddio pob cyfnod yn yr un nesaf wrth iddynt ddatblygu a thyfu. Mae'r cyfnodau hyn wedi eu diffinio gan y Dr Sue Jennings fel Embodiment – Projection – Role (EPR)<sup>TM</sup> (Ymgorfforiad – Ymdaflunio – Rôl).

### EPR<sup>TM</sup>

- **Chwarae ymgorfforiad** – sef chwarae synhwyrdd, budr, corfforol, dieiriau
- **Chwarae ymdaflunio** – sef adeiladu, amnewid un gwrthrych am un arall, creu straeon a bydoedd bychain
- **Chwarae rôl** – sef galluogi'r plentyn i droi'n rhywun arall, i roi tro ar a gwisgo gwahanol ffyrdd o fod yn y byd ac i arbrofi gyda'r hyn allai fod yn bosibl.

Mae EPR<sup>TM</sup> yn batrwm datblygiadol sy'n mapio mewn modd unigryw gynnydd chwarae dramatig a pherthynol o enedigaeth i saith mlwydd oed. Mae Dr Sue Jennings yn dadlau bod cymhwysedd

ym model y gyfres EPR™ yn hanfodol ar gyfer aeddfediad plentyn, gan ei fod yn sail ar gyfer ymlyniad chwareus cadarn ac ymdeimlad datblygol y plentyn o'r hunan – dyma'r broses ble y daw dychymyg yn rhan o chwarae. Wrth weithio gyda phlentyn pryderus, mae'n fap-chwarae y gallwn ei ddefnyddio wrth inni dracio siwrnai'r plentyn o wyladwusrwydd llonydd i chwaraëusrwydd llyfn a gorfoleddus.

Yn allweddol i ddatblygiad iach mae'r gallu i reoleiddio emosiwn, a ddysgir yn ystod y chwarae ymlyniad cynnar rhwng y rhiant a'r plentyn a'i ddatblygu mewn perthynas trwy chwarae trwy gydol plentyndod. Wrth iddynt ddysgu i hunanreoleiddio, bydd plant yn naturiol yn teithio'n ôl a blaen ar hyd lwybr datblygiadol chwarae EPR™, gan ganfod yr hyn y maent ei angen nawr o'r adnoddau y maent wedi eu creu yn seiliedig ar eu profiadau chwarae blaenorol. Fe fyddwn angen yr adnodd hwn am byth – bydd hyn yn para hyd yn oed fel oedolion. Fyddwn ni fyth yn peidio bod angen perthnasau chwareus a chreadigol gyda'n hamgylchedd, ein ffrindiau a'n teuluoedd estynedig.

## Sut y gall gweithwyr chwarae gyrchu pwerau therapiwtig chwarae

Er mwyn cyrchu pwerau therapiwtig chwarae, rôl y gweithiwr chwarae yw cefnogi'r plentyn trwy ddarparu diogelwch a chyfyngiant.

Gallwn drosglwyddo ein gwybodaeth a'n dealltwriaeth o fuddiannau therapiwtig chwarae i leoliadau anghlinigol. Bydd hyn yn darparu'r diogelwch a'r cyfyngiant y mae plant ei angen i oresgyn effaith barlysol pryder.

Trwy gadw ein ffocws ar agwedd berthynol chwarae gallwn ddarparu'r plentyn gydag ymdeimlad pendant o gyfyngiant a chaniatâd sy'n ei gwneud yn ddiogel iddynt fynegi eu hunain gan ddefnyddio'r math o chwarae a fynnant. All plentyn ddim teimlo'n ddiogel mewn perthynas heb ffiniau, felly bydd angen i'r gweithiwr chwarae bennu ffiniau sy'n ddigonol i gadw'r plentyn yn ddiogel, ac i sicrhau ymdeimlad pendant o gysondeb a rhagweladwyedd. Mewn gofod chwarae diogel, y plentyn fydd yn arwain y chwarae a'r gweithiwr chwarae'n dilyn.

Yr egwyddorion allweddol ar gyfer helpu plant i deimlo'n ddiogel:

- **Diogelwch** – os yw plentyn yn bryderus ac yn ofnus, ni all chwarae. Mae plentyn yn fwy tebyg o fod yn ymosodol neu'n dawedog os nad yw'n teimlo'n ddiogel. Felly, y prif nod fydd cyfathrebu'r neges: 'Rydw i yma i dy gadw'n ddiogel'.
- **Rhagweladwyedd** – caiff bodau dynol eu rhyfeddu gan elfennau rhagweladwy, oherwydd bod gallu rhagweld yr hyn fydd yn digwydd nesaf yn ein helpu i oroesi. Mae trefn arferol a rhagweladwyedd yn allweddol i sicrwydd, ac mae'n hybu ymdeimlad o ddiogelwch.
- **Cysondeb** – mae pryder, yn aml, yn gysylltiedig â diffyg rhagweladwyedd, anhrefn cynyddol, neu gollu rheolaeth. Mae profiadau cadarnhaol, cyson ac ailadroddus yn cefnogi rheoleiddio.
- **Dibynadwyedd** – mae bodau dynol yn greaduriaid rhyngddibynnol. Rydym angen creu ymddiriedaeth trwy fod yn gyson, yn rhagweladwy, yn gynnes, perthynol a chwareus.
- **Cyfyngiant** – os yw plentyn yn teimlo ei fod yn cael ei ddal a'i gyfyngu o fewn ffiniau a therfynau rhagweladwy bydd yn teimlo'n ddiogel.

Darparu'r amodau cywir i sbarduno pwerau therapiwtig chwarae:

- **Mae plant angen lle ac amser i chwarae** – gofod sy'n ddiogel ac wedi ei gyfyngu, a chyfnod di-dor o amser gydag oedolyn cynnes, digyffro a sylwgar. Gall fod cyn lleied â sesiynau o 15 i 30 munud.
- **Mae plant angen adnoddau i chwarae** – pecyn chwarae\* wedi ei ddethol yn arbennig, yn ei sach ei hun, gaiff ei gadw'n benodol ar gyfer amser chwarae 1:1 neu grŵp bychan.
- **Mae plant angen rhywun i eiriol dros eu hawl i fwynhau buddiannau therapiwtig chwarae** – trwy ddarparu sesiynau chwarae 1:1 a grwpiau bychan. Sylw llawn ffocws gan oedolyn cynnes, digyffro a sylwgar mewn sefyllfa un i un gyda phlentyn – neu gyda grŵp bychan o blant – sy'n gwneud gwahaniaeth.

\* Y pecyn chwarae – yn benodol ar gyfer amser chwarae 1:1 neu grŵp bychan. Mae'n cynnwys adnoddau chwarae a ddewiswyd yn benodol (cofiwch ei gadw'n fach ac yn sylfaenol). Ychwanegwch rannau rhydd ar gyfer eu trawsnewid yn greadigol.



Chwarae ymgorfforiad a synhwyrdd	Chwarae ymdafluniol	Chwarae rôl a gwisgo i fyny
<p>Toes chwarae a chylchoedd torri bisgedi, cylllell fenyn, cylllyll, ffyr, llwyau eraill</p> <p>Offer cymysgu swynion arogl (fel poteli, jygiau, twmffatiau, dŵr, lliwiau bwyd, sinamon, lafant, te ffrwythau)</p> <p>Cynhwysion creu llysnafedd</p> <p>Eli dwylo</p> <p>Cylchau a rhaff sgipio</p> <p>Chwarae 'nôl a 'mlaen' (fel peli meddal, bat a phêl, sachau ffa, ceir bach)</p>	<p>Anifeiliaid bach</p> <p>Pobl bach</p> <p>Pentref pren (neu blociau)</p> <p>Hambwrdd 'byd bychan' – wedi ei lenwi â haen o dywod neu reis (gall fod yn flwch bwyd gyda chaead arno)</p> <p>Cerbydau</p> <p>Babi dol</p> <p>Potel babi</p> <p>Pypedau</p> <p>Deunyddiau celf a chrefft (fel papur, papur sidan lliw, pinnau ffelt lliw, ffon lud a thâp selo, sisyrnau a thameidiach crefft)</p>	<p>Hetiau</p> <p>Sgarffiau</p> <p>Darnau mawr o ddefnydd</p> <p>Creu mygydau (mae platiau papur yn wych)</p> <p>Propiau (fel hudlath, cleddyf, coron, het heddlu, gwisg meddyg, gwisg diffoddwr tân)</p>

## Casgliad

Bydd plant yn mynegi eu teimladau ac yn cyfathrebu eu profiadau trwy chwarae. Bydd plant yn rhoi tro ar wahanol syniadau a datrysiadau ar gyfer eu dilemâu, a byddant yn ennill meistrolaeth dros ac yn teimlo'n effeithiol trwy eu chwarae. Bydd plant yn gwneud hyn yn naturiol fel rhan o'u siwrnai ddatblygiadol, ond pan fydd amgylchiadau'n drech nag adnoddau'r plentyn, gan wneud iddynt deimlo'n bryderus ac yn anniogel, byddant yn elwa o gefnogaeth a sgiliau oedolyn empathig sy'n deall a gwerthfawrogi chwarae.

Mae'n bwysig cofio bod chwarae'n rhywbeth y bydd plant yn ei wneud pryd bynnag y cânt gyfle. 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 tuag at gefnogi chwarae plant a'i bwysigrwydd iddyn nhw yn eu bywydau uniongyrchol a'u profiadau bob dydd.

Gall rhai plant godi uwchlaw adfyd i gyfaddasu i heriau difrifol, straen a risgiau heb fawr ddim cymorth. Mewn adegau o ansicrwydd, bydd hyn yn anos i ambell blentyn a byddant angen cefnogaeth pobl eraill i wneud y gorau o'r amgylchedd o'u hamgylch.



Mae'r daflen wybodaeth hon wedi ei dylunio i gefnogi gweithwyr chwarae mewn lleoliadau cymunedol i ddeall rhywfaint o sgiliau a syniadau chwarae therapiwtig.

Mewn rhai achosion ni fydd y gefnogaeth yma'n ddigon ac efallai y bydd angen i'r gweithiwr chwarae gynorthwyo rhieni i geisio cyngor Meddyg Teulu allai argymhell i'r teulu gysylltu gyda Therapydd Chwarae.

Gall rhieni sy'n bryderus ynghylch eu plentyn hunanatyfeirio'n uniongyrchol at Therapydd Chwarae, gweler: [www.bapt.info](http://www.bapt.info) am fwy o fanylion.

## Cyfeiriadau

<sup>1</sup> Perry, B.D. a Hambrick, E. (2008)

*The Neurosequential Model of Therapeutics, Reclaiming Children and Youth*, 17(3) 38-43.

<sup>2</sup> Porges, S.W. (2007) *The Polyvagal Perspective*, *Biol Psychol*, 2007 Chwefror Cyf.74(2) 116-143.

<sup>3</sup> Panksepp, J. a Biven, L. (2012) *The Archaeology of Mind*. UDA: Norton.

<sup>4</sup> Kestly, T. (2014) *The Interpersonal Neurobiology of Play. Brain-Building Interventions for Emotional Wellbeing*. Efrog Newydd: W. W. Norton & Company Inc.

<sup>5</sup> Schaefer, C.E. a Drewes, A.A. (2014) *The Therapeutic Powers of Play. 20 Core Agents of Change* (2<sup>il</sup> argraffiad). NJ : Wiley and Son.

<sup>6</sup> Jennings, S. (2011) *Healthy Attachments and Neuro-Dramatic Play*. Llundain: Jessica Kingsley.

## Awdur: Maggie Fearn

Mae Maggie yn seicotherapydd plant a phlant yn eu glasoed, Therapydd Chwarae BAPT, therapydd ffiliol ac yn oruchwylydd clinigol cysylltiol gyda'r Windfall Centre. Bu'n ymarferydd chwarae am 30 mlynedd, yn arweinydd Ysgol y Goedwig am 17 mlynedd ac mae'n hyfforddi therapyddion chwarae mewn Therapi Chwarae Seiliedig ar Natur. Mae'n Uwch-ddarlithydd (MSc Therapi Chwarae) ym Mhrifysgol De Cymru ac yn ddarlithydd gwadd (MA Seicotherapi Creadigol) yn y Children's Therapy Centre, Iwerddon.

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