

Chwarae Cymru
Play Wales



Darpariaeth chwarae: cyflawni hawliau plant anabl

Mae gan bob plentyn, yn cynnwys plant anabl, hawl i chwarae. Mae gan ddarparwyr chwarae a phobl sy'n gweithio ar ran a gyda phlant, rôl bwysig i sicrhau bod yr hawl honno'n cael ei pharchu, ei gwarchod a'i gwireddu.

Mae'r daflen wybodaeth hon wedi ei hangori gan agwedd hawliau dynol plant a'r Egwyddorion Gwaith Chwarae. Mae'n cynnig gwybodaeth yn ogystal ag awgrymiadau ymarferol gyda'r nod o greu cyfleoedd i blant anabl gyflawni eu hawl i chwarae. Mae'n addas ar gyfer darparwyr chwarae a gweithwyr chwarae sydd â'r brif swyddogaeth o hwyluso chwarae, ac ar gyfer sefydliadau a phobl ble mae cefnogi chwarae'n rhan o'r hyn y byddant yn ei wneud.

Yn y daflen wybodaeth hon rydym yn defnyddio 'plentyn anabl' neu 'blant anabl' i adlewyrchu'r Model Cymdeithasol o Anabledd ac i gynnwys plant sy'n ddifrifol wael neu sydd ag anhwylderau sy'n cyfyngu ar hyd eu hoes.

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) a Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl sydd ag Anableddau (CCUHPA) yn defnyddio'r geiriad 'plant sydd ag anableddau', yr ydym wedi eu cadw mewn dyfyniadau uniongyrchol. Rydym yn cydnabod bod yn well gan rai pobl un math o eiriad dros fath arall, am wahanol resymau cwbl ddilys.

Agwedd hawliau dynol plant

Mae gan bob bod dynol hawliau y dylid eu parchu, eu gwarchod a'u gwireddu. Mae hyn yn golygu bod pob un ohonom yn ddeiliad hawliau. Er mwyn gwarantu hawliau dynol, mae gan lywodraethau ac eraill fel ysgolion, sefydliadau, busnesau, gweithwyr proffesiynol, rhieni a gofawlyr, ymrwymadau sy'n eu gwneud nhw (a ninnau) yn ddalwyr dyletswyddau.

Mae CCUHP a CCUHPA yn gwreiddio hawl plant anabl i chwarae yn y fframwaith hawliau dynol. Mae Erthygl 31 CCUHP yn diogelu hawl pob plentyn i chwarae, heb wahaniaethu, a dyma'r man cychwyn ar gyfer eiriolwyr dros chwarae plant. Mae'r un erthygl yn annog darparu 'cyfleoedd priodol a chyfartal'¹.

Mae Erthygl 23 CCUHP yn datgan yn glir hawliau plant anabl, gan agor gyda'r datganiad y dylai plant anabl 'fwynhau bywyd llawn a pharchus, mewn amgylchiadau sy'n sicrhau urddas, sy'n hyrwyddo annibyniaeth ac sy'n hwyluso cyfranogiad gweithredol y plentyn yn y gymuned'². Gellid yn hawdd iawn defnyddio'r un geiriau i gyfleu ein huchelgais ar gyfer darpariaeth chwarae dda a mannau chwarae da. Maent yn adleisio un o ddyfyniadau enwog David Lloyd George o 1926 mai 'chwarae yw hawl cyntaf plentyn ar y gymuned'.

Mae Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn yn disgrifio chwarae ac adloniant fel math o 'gyfranogiad mewn bywyd bob dydd'³ a werthfawrogir yn arbennig am y mwynhad a'r pleser y maent yn eu cynnig. Mae hyn yn atgyfnerthu'r cysylltiadau rhwng Erthyglau 23 a 31. Dylid deall CCUHP yn holistig – mae pwysigrwydd i bob hawl ym mywydau plant ac maent yn fodd o atgyfnerthu ei gilydd. Mae'r hawl i beidio dioddef gwahaniaethu (Erthygl 2) yn egwyddor sylfaenol.

Cafodd hyn ei egluro yn *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (art. 31)*. Mae GC17, fel y caiff ei adnabod, yn cydnabod bod 'llu o rwystrau'n atal plant ag anableddau rhag cael mynediad i'r hawliau y darperir ar eu cyfer yn erthygl 31'⁴ ac mae'n atgyfnerthu pwysigrwydd cynhwysiant a hawliau plant anabl trwyddo. Er enghraifft, mae'n datgan bod 'addysg gynhwysol a chwarae cynhwysol yn atgyfnerthu ei gilydd'⁵.

Mae GC17 yn cyfeirio nifer o weithiau at fannau cynhwysol a hygyrch, mewn ardaloedd cyhoeddus a hefyd mewn darpariaeth chwarae ac ysgolion, yn cynnwys:

- Mae rhaid sicrhau bod amgylcheddau a chyfleusterau hygyrch a chynhwysol ar gael i blant anabl i'w galluogi i fwynhau eu hawliau dan Erthygl 31.
- Mae rhyddid rhag 'eithrio cymdeithasol, rhagfarn neu wahaniaethu' yn ffactor ar gyfer 'yr amgylchedd gorau posibl' ar gyfer Erthygl 31.
- Mae angen mesurau rhagweithiol er mwyn dileu rhwystrau a hybu hygyrchedd ar gyfer plant anabl.

- Dylai Sefydliadau Pobl Anabl*, yn cynnwys y plant eu hunain, gael eu cynnwys yn y gwaith o gynllunio, dylunio, datblygu, gweithredu a monitro mesurau sy'n angenrheidiol ar gyfer Erthygl 31.
- Dylid dylunio offer a gofodau mewn ysgolion i alluogi pob plentyn, yn cynnwys plant anabl, i gyfranogi'n gyfartal.⁶

* Mae Sefydliadau Pobl Anabl (DPOs) yn rai a reolir gan bobl anabl ar lefel bwrdd ac aelodaeth. Mae rôl DPOs yn cynnwys darparu llais i bobl anabl, dynodi anghenion, mynegi barn ar flaenoriaethau, gwerthuso gwasanaethau ac eiriol dros newid ac ymwybyddiaeth gyhoeddus.

Gwarchodir hawl plant anabl i chwarae gan GCUHPA. Mae Erthygl 7 yn datgan y dylid cymryd camau er mwyn i blant anabl 'fwynhau'n llawn bob hawl dynol a rhyddid sylfaenol ar sail gyfartal â phob plentyn arall'⁷. Mae Erthygl 9 yn delio'n gyffredinol gyda mynediad cyfartal ac Erthygl 30 gyda mynediad cyfartal i chwarae, adloniant, chwaraeon a gweithgareddau hamdden.

Mae disgwyl i Wladwriaethau sy'n Barti (Llywodraethau) gymryd mesurau priodol 'i sicrhau bod plant sydd ag anabledau'n cael mynediad cyfartal, gyda phlant eraill, i gyfranogi mewn chwarae (...), yn cynnwys y gweithgareddau hynny yn y system ysgol'⁸.

Mae *Y Ffordd Gywir – Dull Hawliau Plant*⁹ yn fframwaith ar gyfer gweithio gyda phlant, sydd wedi ei seilio ar GCUHP, sy'n helpu i osod hawliau plant wrth galon cynllunio a throsglwyddo gwasanaethau. Mae fframwaith *Y Ffordd Gywir* yn cynnig nifer o adnoddau er mwyn gosod hawliau plant wrth galon popeth y byddwn yn ei wneud. Mae Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru, yn nodi bod gan 'Fuddsoddi yn hawliau dynol plant wir fuddiannau ar gyfer sefydliadau, yn cynnwys cyfrannu at alluogi mwy o blant a phobl ifanc i gyfranogi'n well mewn gwasanaethau cyhoeddus sy'n arwain at greu penderfyniadau gwell, gan sicrhau bod ffocws go iawn ar anghenion penodol plant y gall eu lleisiau gael eu colli neu eu distewi, gan greu amgylchedd ble mae gwasanaethau cyhoeddus yn atebol i bob un o ddefnyddwyr ei wasanaethau'¹⁰.

Y Model Cymdeithasol o Anabledd

Datblygwyd y Model Cymdeithasol o Anabledd gan bobl anabl yn seiliedig ar y wybodaeth y maent wedi ei hennill o'u profiadau bywyd. Achosir llawer o'r rhwystrau y bydd pobl anabl yn eu hwynebu gan y modd y trefnir cymdeithas. Yn hytrach na bod namau neu gyrrff pobl anabl yn broblem, cymdeithas sy'n creu a chynnal rhwystrau sy'n brif achosion eithrio. Mae rhwystrau'n cynnwys agweddau pobl tuag at anabledd, yn ogystal â rhwystrau ffisegol a sefydliadol.

I ddarparwyr chwarae, mae cynyddu ein dealltwriaeth am y Model Cymdeithasol o Anabledd yn darparu sail ar gyfer cynllunio a datblygu gwasanaethau. Mae gwybodaeth ar y Model Cymdeithasol o Anabledd gan sefydliadau fel Anabledd Cymru¹¹ yn fan cychwyn da. Dyma ambell enghraifft ymarferol o gamau gweithredu y gall darparwyr chwarae eu cymryd, gan ddefnyddio 'meddylfryd' model cymdeithasol:

- Asesu dimensiynau synhwyrdd amgylcheddau a gwneud newidiadau er mwyn cynyddu cysur a chyfranogaeth.
- Sicrhau bod staff yn cael mynediad rheolaidd i hyfforddiant a datblygiad proffesiynol.
- Defnyddio'r amgylchedd cyfan mor hyblyg â phosibl fel bod gan blant ddewis o leoedd sy'n cyflawni eu hanghenion.

- Gwneud mynediad i ofod chwarae awyr agored mor hawdd â phosibl.
- Adolygu polisiâu a gweithdrefnau i ddynodi rhwystrau cudd.

Efallai y bydd pob un o'r camau hyn yn galw am ddarllen, ymchwil ac ymgynghori pellach gyda phlant, teuluoedd a sefydliadau eraill. Gall deall mwy am y cyd-destun ar gyfer teuluoedd gyda phlant anabl drawsnewid ein hyfforddiant staff, ein polisiâu a'n gweithdrefnau.

Dyma gwpwl o enghreifftiau: mae adroddiad Cronfa'r Teulu, *Tired All the Time*¹² yn dangos bod diffyg cwsg yn gyffredin ymysg teuluoedd â phlant anabl a'i fod yn cael effaith ariannol, cymdeithasol ac emosiynol. Gofynnodd un o adroddiadau eraill Cronfa'r Teulu *Do Siblings Matter Too?*¹³.

Mae dealltwriaeth o adroddiadau fel hyn yn ein hysgogi i ofyn cwestiynau megis:

- Oes gan ein darpariaeth le i rieni a gofalwyr aros am ennyd dawel?
- Ydi ein darpariaeth yn cynnig lle i blant orffwys yn ystod y dydd?
- A oes gennym agwedd gyfeillgar, sy'n galluogi eraill, pan fydd plant yn cyrraedd yn hwyr neu pan nad ydynt wedi dod â phopeth maent ei angen gyda nhw?
- Sut mae ein darpariaeth yn ymateb i'r cymhlethdodau dyddiol y daw brodyr a chwirydd plant anabl ar eu traws?
- Ydi ein darpariaeth yn cefnogi brodyr a chwirydd gyda'u hanghenion eu hunain, i ddewis chwarae gyda'i gilydd neu gael amser ar wahân os ydynt yn dymuno?



Cynhwysiant a hawliau dynol plant ym mholisiau chwarae sefydliadau

Gall gweithio tuag at bolisi chwarae sefydliadol fod yn ffordd ddefnyddiol o sefydlu dealltwriaeth gytûn am ein harfer yng nghyd-destun hawliau plant, ein hymrwymiad i chwarae a chynhwysiant. Wedi ei hysbysu gan y Model Cymdeithasol o Anabledd, a gan ddwyn ynghyd unrhyw waith darllen, ymchwil ac ymgynghori a wnaethom, gall helpu i ddangos bod croeso i blant anabl.

Mae'r broses o ddatblygu polisi chwarae'n gyfle i gynnwys lleisiau'r plant a sicrhau y gwrandewir ar safbwyntiau plant anabl. Gall gysylltu hefyd gyda Digonolrwydd Chwarae, gan ddangos sut mae ein darpariaeth yn cyfrannu at ddarparu ar gyfer anghenion amrywiol. Fel rhan o'r Ddyletswydd Digonolrwydd Cyfleoedd Chwarae, dylai pob awdurdod lleol 'anelu i gynnig cyfleoedd chwarae sy'n gynhwysol ac sy'n annog pob plentyn i chwarae a chwrdd gyda'i gilydd os ydynt eisiau.¹⁴

Bydd sicrhau bod y polisi chwarae ar gael mewn mwy nag un fformat yn helpu i arddangos bod croeso i bawb. Er enghraifft, gallech greu:

- crynodeb o'r polisi mewn dogfen syml
- poster yn darlunio'r themâu pwysig
- fideo o bwyntiau allweddol yn cael eu darllen yn uchel a gydag isdeitlau ar y sgrîn (sy'n gymharol hawdd i'w wneud ar blatfformau'r cyfryngau cymdeithasol)
- fersiwn iaith arwyddion sy'n defnyddio iaith Arwyddion Prydain neu Makaton (rhaglen iaith sy'n defnyddio arwyddion a symbolau i helpu pobl i gyfathrebu)
- fersiwn hawdd i'w darllen, efallai'n cynnwys symbolau hefyd.

Cyfathrebu cynhwysol

Mae penderfynu sut i gyflwyno polisi chwarae, neu unrhyw wybodaeth sefydliadol arall, yn gyfle i feddwl am gyfathrebu cynhwysol. Mae hygyrchedd o ran cyfathrebu yr un mor bwysig â hygyrchedd corfforol. I ddarparwyr gwasanaethau, mae hyn yn golygu cydnabod bod pobl yn deall ac yn mynegi eu hunain mewn gwahanol ffyrdd. I blant (a rhieni,

gofalwyr a staff) mae'n golygu derbyn gwybodaeth a gallu mynegi eu hunain mewn ffyrdd sy'n ateb eu hanghenion.

Mae cyfathrebu cynhwysol yn broses ddwyffordd bob amser a phur anaml y bydd cyfathrebu'n eiriol yn unig. Gall y staff, a'r plant, ddysgu gwahanol fathau o gyfathrebu (er enghraifft, iaith arwyddion, cyfathrebu sy'n defnyddio technoleg gynorthwyol, symbolau) er mwyn cynnwys mwy o blant sy'n defnyddio'r mathau hyn o gyfathrebu.

Bydd pob plentyn yn defnyddio nifer o fathau o gyfathrebu fel rhan o'r broses chwarae – iaith gorfforol, mynegiant yr wyneb, amneidiau a gweithredoedd yn ogystal â geiriau a synau. Bydd plant yn defnyddio'r arwyddion hyn, a elwir hefyd yn 'giwiau chwarae', i gyfleu eu hawydd i chwarae ac i ryngweithio wrth chwarae. Mae adnabod a sylwi ar giwiau chwarae'n grefft y gellir ei hymarfer. Gall fod yn arbennig o bwysig dod i adnabod plant anabl yn dda er mwyn adnabod y ciwiau chwarae y maent yn eu defnyddio. Weithiau gall oedolion weithredu fel 'pont' rhwng y plant os na chaiff ciwiau chwarae 'eu clywed' yn ystod holl fwrlwm chwarae. Efallai y gall oedolion hefyd helpu i addasu'r amgylchedd er mwyn lleihau ymyriadau gweledol neu glywedol, fel sŵn yn y cefndir neu oleuadau cryfion, all fod yn ddryslyd ac achosi gorlwytho'r synhwyrâu.

Mae agwedd gynhwysol tuag at gyfathrebu'n hanfodol wrth alluogi plant anabl i ymarfer eu hawliau o dan Erthygl 12 CCUHP, sy'n sicrhau bod gan blant hawl i fynegi eu barn yn rhydd ar bob mater sy'n effeithio arnyn nhw, ac i'w barn dderbyn gwrandawriad a chael ei pharchu.

Rhoi'r Egwyddorion Gwaith Chwarae ar waith

Mae'r Egwyddorion Gwaith Chwarae'n fframwaith proffesiynol a moesegol ar gyfer gwaith chwarae¹⁵. Maent yn cyfannu agwedd hawliau dynol plant mewn chwarae gyda safbwynt o barchu amrywiaeth a chynhwysiant.

‘Chwarae: Mae chwarae plant yn unrhyw ymddygiad, gweithgaredd neu broses gaiff ei sbarduno, ei rheoli a’i strwythuro gan y plant eu hunain; mae’n digwydd pryd bynnag a ble bynnag y bydd cyfleoedd yn codi. Gall pobl sy’n rhoi gofal gyfrannu at greu amgylcheddau ble bydd chwarae’n digwydd, ond mae chwarae ei hun yn anorfodol, yn cael ei ysgogi gan gymhelliad cynhenid a’i gyflawni er ei fudd ei hun, yn hytrach nag fel modd i gyflawni diben. Mae chwarae’n cynnwys ymarfer annibyniaeth, gweithgarwch corfforol, meddyliol neu emosiynol, ac mae ganddo’r potensial i ymddangos ar amrywiol ffurfiau, unai mewn grwpiau neu ar eu pen eu hunain. Bydd y ffurfiau hyn yn newid ac yn cael eu haddasu trwy gydol plentyndod. Nodweddion allweddol chwarae yw hwyl, ansicrwydd, her, hyblygrwydd a pheidio bod yn gynhyrchiol. Gyda’i gilydd, mae’r ffactorau hyn yn cyfrannu at y mwynhad mae’n ei greu a’r anogaeth ddilynol i barhau i chwarae. Tra caiff chwarae ei ystyried yn aml fel elfen ddiangen, mae’r Pwyllgor yn ailddatgan ei fod yn agwedd sylfaenol ac allweddol o bleser plentyndod, yn ogystal ag yn elfen anhepgor o ddatblygiad corfforol, cymdeithasol, gwybyddol, emosiynol ac ysbrydol.’¹⁶

Mae Egwyddor Gwaith Chwarae 1 yn cydnabod bod bob plentyn a pherson ifanc angen chwarae (gweler Erthygl 31) tra bod Egwyddor Gwaith Chwarae 2 yn amlinellu diffiniad o chwarae sy’n pwysleisio bod chwarae’n broses a ddewisir yn rhydd, a gyfarwyddir yn bersonol ac a gymhellir yn gynhenid.

Er y bydd plant anabl, efallai, angen cymorth ychwanegol, rhywfaint o’r amser neu trwy’r amser, dylai’r ffocws aros ar eu hawl i chwarae mewn ffyrdd sy’n aros o dan eu cyfarwyddyd fel y gallant hwythau ‘benderfynu a rheoli cynnwys a bwriad eu chwarae, trwy ddilyn eu greddfau, eu syniadau a’u diddordebau eu hunain, yn eu ffordd eu hunain ac am eu rhesymau eu hunain’ (Egwyddor Gwaith Chwarae 2).

O bosibl, gellid dweud bod chwarae llawer o blant ar drugaredd agendâu oedolion, ond mae chwarae plant anabl mewn perygl penodol o gael ei gipio gan fwriadau da ac at ddibenion a deilliannau a bennir gan oedolion. Efallai y cyflwynir therapi, addysg a thriniaeth mewn ffyrdd chwarae, ond nid yw’r rhain

yn gallu cymryd lle chwarae. Nid yw’r awydd i warchod plant yn dileu eu hangen am risg, her a’r pleser sydd i’w gael o gyfleoedd chwarae anturus, cynhyrfus os byddant eu heisiau (Egwyddor Gwaith Chwarae 8).

Efallai y bydd plant anabl yn sylwi bod ganddynt lai o amser yn chwarae heb bresenoldeb oedolion, llai o ddewis o ran pwyl y gallant chwarae gyda nhw a llai o reolaeth dros eu dewis o ffrindiau na phlant eraill (hawliau sy’n gysylltiedig gydag Erthygl 15 CCUHP, rhyddid i ymgysylltu).

Yn hyn o beth, mae Egwyddor Gwaith Chwarae 3 yn pennu’r safon ar gyfer ymarfer – ‘prif ffocws a hanfod gwaith chwarae yw cefnogi a hwyluso’r broses chwarae’. Bydd gweithio’n barhaus i integreiddio’r Egwyddor Gwaith Chwarae hon yn ein harfer proffesiynol yn cadw chwarae wrth galon sut y byddwn yn cefnogi chwarae plant anabl heb ei reoli, ei sensora, ei gymryd trosodd neu ‘helpu’ gormod.

Yr Egwyddorion Gwaith Chwarae – defnyddio cwestiynau myfyriol

Mae myfyrio’n ddwys ar ein harfer bob dydd yn ein helpu i ddysgu. Er enghraifft:

- Ydyn ni wedi archwilio cymaint o ffyrdd â phosibl i alluogi plant i ymarfer eu dewis personol yn eu chwarae?
- Ydyn ni’n chwilio am gyfleoedd i gamu’n ôl, fel bod gan y plant reolaeth ac annibyniaeth pan maent yn chwarae?
- Ydyn ni wedi cefnogi’r plant i brofi eu ffiniau eu hunain ac wynebu risg a her wrth chwarae, gymaint ag a fyddant?
- Beth ydyn ni wedi ei wneud i alluogi plant i gyfathrebu eu dymuniadau a’u dewisiadau?

Gofod chwarae hygyrch a chynhwysol

Mae sicrhau bod gofodau chwarae dan do neu’r tu allan – neu rai sy’n llifo rhwng y ddau – yn hygyrch yn golygu lleihau’r rhwystrau amgylcheddol a chorfforol i chwarae. Gall hyn olygu meddwl am bethau fel:

- mynedfeydd ac allanfeydd
- symud o amgylch y safle



- hygyrchedd at y gwahanol nodweddion
- y mathau o arwynebau a ddefnyddir
- mynediad i'r safle neu leoliad a chyfleusterau'r prosiect.

Ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd toiledau hygrych ac, i lawer o deuluoedd, argaeledd toiledau hygrych yw'r ffactor pwysicaf i allu mwynhau diwrnod allan neu i gymryd rhan mewn gweithgareddau. Yn ogystal â thoiledau hygrych safonol, mae toiledau Changing Places¹⁷ yn galluogi unrhyw un, beth bynnag yw eu hanabledd, i wneud y pethau y mae pobl eraill yn eu cymryd yn ganiataol. Mae toiledau Changing Places yn darparu offer ychwanegol a mwy o le fel y gellir eu defnyddio'n ddiogel ac yn gyfforddus gan bobl ag anableddau dysgu dwys a niferus neu bobl sydd ag anableddau corfforol.

Nid yw gwneud pethau'n gorfforol hygrych ynddo'i hun yn ddigon i greu gofod chwarae cynhwysol. Mae rhaid ystyried hefyd ffactorau cymdeithasol, rhinweddau synhwyraidd a gwerth chwarae.

Mae gofod chwarae cynhwysol yn anelu i alluogi cyfleoedd chwarae boddhaus ar gyfer pob plentyn i chwarae fel y mynnant, gyda phwy y mynnant. Efallai na fydd yn bosibl i bob plentyn gael mynediad i bob nodwedd neu gyfle yn y gofod yn yr un modd, ond ddylai neb gael ei adael yn gwylio o'r cyrion.

Mae GC17 yn argymhell buddsoddi mewn Dylunio Cynhwysol (*Universal Design*)¹⁸ sy'n ymwneud â dylunio amgylcheddau, a phopeth a geir ynddynt, fel y gellir cael mynediad iddynt, eu deall a'u defnyddio i'r graddau mwyaf posibl gan bawb beth bynnag yw eu hoed, maint, gallu neu anabledd.¹⁹ Mae pecyn cymorth Chwarae Cymru *Creu manau chwarae hygrych* yn archwilio hyn ymhellach.²⁰

Mae Egwyddor Gwaith Chwarae 5 yn cyfeirio at rôl y gweithiwr chwarae wrth gefnogi pob plentyn a pherson ifanc i greu gofod ble y gallant chwarae. Mae gan weithwyr chwarae gyfle gwerthfawr unigryw yma wrth alluogi plant anabl. Gall gofod chwarae gynnig cyfle i blant newid, siapio a rheoli agweddau o'r amgylchedd – boed ar raddfa chwarae tywod neu adeiladu cuddfan a phalu tyllau, neu'n fwy dramatig newid agweddau o'r man chwarae cyfan. Nid dim ond y gofod terfynol sy'n bwysig, ond y weithred o newid yr amgylchedd. 'Does gan lawer o blant anabl fawr ddim elfennau o'u bywydau ble y gallant reoli'r sefyllfa, ond dylai gofodau chwarae fod yn rhywle ble y gallant fwynhau rheoli pethau.

'Mae angen i fannau chwarae fod yn hygrych, yn gynhwysol ac yn ddigon hyblyg i ateb anghenion chwarae newidiol plant. Mae manau chwarae da wir yn teimlo ac yn edrych fel eu bod yn perthyn i'r plant sy'n eu defnyddio.'²¹

Mynd allan

Mae'r awyr agored yn cynnig nodweddion arbennig sy'n cyfoethogi profiadau chwarae cynhwysol.²²

Am amrywiol resymau, megis cyfyngiadau ar eu hamser neu orfod dibynnu ar oedolyn, mae'n bosibl y bydd plant anabl yn treulio llai o amser yn chwarae'r tu allan, er gwaetha'r holl fuddiannau y mae'r awyr agored yn eu cynnig.

Gall amgylchiadau naturiol deimlo'n dawelach i fod ynndynt ac yn fwy rhydd o'r pethau all fod yn anodd neu beri pryder i rai plant dan do, fel goleuo artiffisial a drysau'n clecian. Mae'n haws, yn aml, i symud o gwmpas, gwneud sŵn a mynegi eich hun yn gwbl rydd mewn mannau chwarae awyr agored.

Gall plant ddod o hyd i lawer o bethau i ryngweithio gyda nhw'r tu allan, sy'n golygu nad oes angen i'w chwarae a'u rhyngweithiadau ganolbwytio ar oedolyn. Mae amgylcheddau awyr agored yn cwmpasu nodweddion sy'n newid gyda'r tymhorau, y tywydd a'r amser o'r dydd, ond eto maent yn cynnig natur ddibynadwy hoff dirnodau, fel coeden neu garreg fawr i eistedd wrthi.

Gall deunyddiau chwarae naturiol a rhannau rhydd gynnig cyfleoedd chwarae hynod ddeniadol ac ymgollol a 'does dim ffyrdd cywir neu anghywir o chwarae gyda'r rhain. Gellir cael amgylcheddau synhwyraidd cyfoethog, ond tawel, y tu allan sy'n hynod o ddeniadol a boddhaol i chwarae ynndynt a gyda hwy. Yn y cyfamser, gall plant ganfod gwahanol lefelau a mathau o heriau y tu allan yn enwedig mewn gofodau mwy naturiol neu wyllt os ydynt ar gael yn ein darpariaeth chwarae neu trwy fynd allan i ymweld â rhai sydd gerllaw.

Gallwn wneud addasiadau fel bo angen, gan gynnwys y plant, i gefnogi eu dewis dros sut y byddant yn cael mynediad llawn i'r holl gynigion yn yr amgylchedd chwarae. Er enghraifft, gallem:

- ddynodi gwahanol ffyrdd i gyrraedd nodwedd chwarae – bryn i'w ddringo ar eich pedwar, llethr llyfn, pont gadarn neu astell sigledig
- creu mannau gorffwys ac ymgasglu syml fel sedd ar foncyff neu sedd siglo
- creu arwyddbyst fel clychau, symbolau neu faneri ar lwybrau neu mewn gofodau, er mwyn helpu plant i wybod ble maen nhw

- darparu cysgod fel y gall plant orffwys, cael eu gwarchod rhag yr elfennau neu gael amser draw oddi wrth y miri a'r bwrlwm.

Casgliad

Mae darpariaeth chwarae cynhwysol yn helpu i gyflawni hawliau pob plentyn ac mae'n rhoi cyfle inni arddangos y gwerthoedd sy'n sylfaenol i agwedd seiliedig ar hawliau. Yng ngeiriau CCUHP, mae'r rhain yn ymwneud â magu plant mewn ysbryd o 'heddwch, urddas, goddefgarwch, rhyddid, cydraddoldeb ac undod'²³.

Chwarae yw un o agweddau pwysicaf bywydau plant a dylai pob plentyn gael cyfleoedd cyfartal i chwarae ochr-yn-ochr â phlant eraill, fel y mynnant, mewn lleoliadau cymunedol, mannau chwarae, darpariaeth chwarae ac ysgolion. Mae chwarae gyda neu ochr-yn-ochr â phlant eraill yn darparu amrediad o fuddiannau i bob plentyn, fel ymdeimlad o berthyn, hwyl a mwynhad, tra ar yr un pryd gynyddu hyder, annibyniaeth, iechyd a sgiliau.

Mae lluo o gamau ymarferol a chyraeddadwy y gall pob un ohonom eu cymryd tuag at ddarpariaeth chwarae mwy cynhwysol. Trwy gymryd y camau hyn, mewn cydweithrediad â'r plant, gallwn wella cyfleoedd chwarae i bawb.



Cyfeiriadau

¹ Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (1989) *Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn – Erthygl 31*. Genefa: Pwyllgor y CU ar Hawliau'r Plentyn.

² *Confensiwn ar Hawliau'r Plentyn – Erthygl 23*.

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 (article 31)*.

CRC/C/GC/17: Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, par. 10.

⁴ *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (article 31)*, par. 50.

⁵ *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (article 31)*, par. 27.

⁶ *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (article 31)*.

⁷ Cynulliad Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig (2007) *Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau (CCUHPA)*. Cynulliad Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig.

⁸ *Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau*, Erthygl 30, par. 5d.

⁹ Comisiynydd Plant Cymru (2017) *Y Ffordd Gywir – Dull Hawliau Plant*. Abertawe: Comisiynydd Plant Cymru.

¹⁰ *Y Ffordd Gywir – Dull Hawliau Plant*.

¹¹ Anabledd Cymru, *Y Model Cymdeithasol o Anabledd*.

¹² Cronfa'r Teulu (2013) *Tired All the Time: The Impact of Sleep Difficulties on Families with Disabled Children*. Family Fund Trust for Families with Severely Disabled Children.

¹³ Cronfa'r Teulu (2015) *Do Siblings Matter too?* Family Fund Trust for Families with Severely Disabled Children.

¹⁴ Chwarae Cymru (2020) *Digonolrwydd chwarae yng Nghymru*. Caerdydd: Chwarae Cymru.

¹⁵ Grŵp Craffu'r Egwyddorion Gwaith Chwarae (2005) *Yr Egwyddorion Gwaith Chwarae*, a gedwir mewn ymddiriedolaeth ar gyfer y proffesiwn gwaith chwarae gan Grŵp Craffu'r Egwyddorion Gwaith Chwarae.

¹⁶ *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (article 31)*, par. 14c.

¹⁷ *Changing Places Toilets*.

¹⁸ *General comment No. 17 (2013) on the right of the child to rest, leisure, play, recreational activities, cultural life and the arts (article 31)*, par. 58e.

¹⁹ Am fwy o wybodaeth, gweler [The Centre for Excellence in Universal Design](#).

²⁰ Chwarae Cymru ac Alison John and Associates (2017) *Creu manau chwarae hygyrch*. Caerdydd: Chwarae Cymru.

²¹ Chwarae Cymru (2021) *Plentyndod, chwarae a'r Egwyddorion Gwaith Chwarae*. Caerdydd: Chwarae Cymru.

²² Llywodraeth Yr Alban (2021) *Early learning and childcare – Out to Play: guidance for practitioners supporting children with additional support needs – section 11*. Caeredin: Llywodraeth Yr Alban.

²³ *Confensiwn ar Hawliau'r Plentyn, rhagymadrodd*.

Awdur: Theresa Casey

Mae Theresa yn ymgynghorydd ac awdur llawrydd ar chwarae, cynhwysiant a hawliau plant. Mae Theresa wedi dal nifer o rolau yn yr Alban ac yn rhyngwladol i hyrwyddo hawl plant i chwarae, gan gynnwys ar gyfer plant mewn sefyllfaoedd o argyfwng. Mae cyhoeddiadau diweddar yn cynnwys *Free to Play: a guide to creating accessible and inclusive public play spaces* a *Loose Parts Play Toolkit*.

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.