Chwarae Cymru Play Wales

Ffocws ar chwarae

Sut mae chwarae'n cefnogi iechyd meddwl plant

Mae'r papur briffio hwn yn darparu gwybodaeth ar gyfer Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus. Mae'n ystyried rôl allweddol chwarae plant wrth hybu lles ac iechyd meddwl cadarnhaol ac mae'n trafod ffyrdd y gall cynlluniau lleol a rhanbarthol gefnogi chwarae.

Chwarae a lles

Pan mae plant yn chwarae, maent yn cyfrannu at eu lles ac at eu datblygiad eu hunain.

Mae casgliad hirsefydlog o dystiolaeth yn dangos y mathau o gyfraniad y gall chwarae, yn enwedig chwarae a drefnir yn bersonol, ei wneud i les uniongyrchol a thymor hir, iechyd corfforol, iechyd meddwl a gwytnwch plant. Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- **Mae chwarae'n hanfodol ar gyfer iechyd a lles da:** mae bod yn actif trwy chwarae yn helpu plant yn gorfforol ac yn emosiynol, gan gyfrannu at eu hiechyd a'u hapusrwydd.
- **Mae chwarae'n cynorthwyo gyda chymdeithasoli:** pan maen nhw'n chwarae, mae plant yn rhyngweithio gydag eraill, datblygu cyfeillgarwch ac ymlyniad gyda'u cyfoedion, delio gyda gwrthdaro a dysgu parch a goddefgarwch.
- **Mae chwarae'n cynyddu gwytnwch:** mae chwarae'n galluogi plant i ymdopi gyda straen a heriau trwy gydol eu bywydau trwy hybu eu gallu i reoli eu hemosiynau, hyder, creadigedd, sgiliau datrys problemau a dyfalbarhad.
- **Mae chwarae'n cefnogi plant i deimlo'n rhan o'u cymdogaethau a'u cymunedau ehangach:** mae chwarae'n caniatáu i blant ddysgu am y byd o'u hamgylch, creu cysylltiadau a datblygu ymdeimlad o hunaniaeth ac o berthyn.
- **Mae chwarae'n cefnogi dysgu a datblygu:** mae chwarae'n adeiladu strwythurau'r ymennydd a sgiliau fel creadigrwydd, datrys problemau a meddwl beirniadol.

Yn ystod adegau o ansicrwydd, mae chwarae'n:

- 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 dros eu bywydau
- helpu plant i greu ystyr o'r hyn sydd wedi digwydd iddynt
- galluogi plant i brofi hwyl a mwynhad
- cynnig cyfle i blant archwilio eu creadigedd eu hunain.

Polisi cenedlaethol a rhyngwladol ar chwarae

Yn 2010, Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i ddeddfu dros chwarae trwy Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010.[1] Mae hwn yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol i asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol ar gyfer plant yn eu hardal.

Mae'r Ddyletswydd Digonolrwydd Chwarae, fel y'i hadnabyddir, yn mynnu y dylai awdurdodau lleol gyflwyno'r canlynol i Lywodraeth Cymru:

- Asesiad Digonolrwydd Chwarae (ADCh) bob tair blynedd
- Cynlluniau Gweithredu ac Adroddiadau Cynnydd Chwarae Blynyddol.

Mae gan bob awdurdod lleol yng Nghymru swyddog sy'n gyfrifol am ddigonolrwydd cyfleoedd chwarae.

Yn rhyngwladol, mae pwysigrwydd chwarae'n cael ei gydnabod a'i warchod yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae Erthygl 31 CCUHP yn datgan bod gan blant hawl i chwarae, ac i ymuno mewn amrywiaeth o weithgareddau hamdden. Fel arwydd o'r pwysigrwydd y mae'r Cenhedloedd Unedig yn ei osod ar chwarae plant, mae wedi cyhoeddi Sylw Cyffredinol rhif 17 ar Erthygl 31[2] i egluro ei bwysigrwydd.

Mae'r Sylw Cyffredinol yn pwysleisio bod chwarae'n cael ei sbarduno, ei reoli a'i strwythuro gan blant.

Mae'n diffinio chwarae fel bod yn anorfodol, wedi ei symbylu gan ysgogiad cynhenid, ac nad yw'n fodd i gyflawni diben. Mae'n nodi mai nodweddion allweddol chwarae yw:

- hwyl
- ansicrwydd
- her
- hyblygrwydd
- bod yn anghynhyrchiol.

Mae'n dynodi agweddau'r amgylchedd gorau posibl sydd angen bod yn bresennol i gefnogi anghenion chwarae plant:

- amser, sy'n rhydd o alwadau eraill, yn cynnwys therapi, triniaeth ac adsefydlu
- rhyddid rhag straen
- lle mewn amgylchedd awyr agored amrywiol a heriol gyda mynediad i oedolion cefnogol, pan fo angen
- cyfleoedd i fuddsoddi yn eu lle a'u hamser eu hunain er mwyn creu a thrawsnewid eu byd, gan ddefnyddio eu dychymyg.

Am waith chwarae

Gellir disgrifio gwaith chwarae fel y gelfyddyd o weithio gyda phlant sy'n chwarae. Mae gwaith chwarae'n canolbwyntio ar y plentyn ac yn sicrhau mai chwarae yw'r prif ffocws. Mae gweithwyr chwarae'n gweithio mewn nifer o leoliadau, yn cynnwys darpariaeth gwaith chwarae mynediad agored.

Mewn darpariaeth gwaith chwarae mynediad agored, mae gweithwyr chwarae'n goruchwylio plant, gan anelu i'w cefnogi fel y gallant ddewis beth i'w chwarae a gyda phwy i chwarae. Fel arfer, caniateir i blant sy'n gallu mynd a dod i'r lleoliad ar eu pen eu hunain i wneud hynny.

Mae darpariaeth gwaith chwarae mynediad agored:

- yn digwydd mewn adeiladau cymunedol, mannau agored cyhoeddus a meysydd chwarae antur wedi'u staffio
- yn cael ei staffio gan weithwyr chwarae
- yn cael ei dargedu at gymunedau lleol ac yn ymateb i anghenion chwarae plant
- yn cael ei reoleiddio, neu beidio, gan Arolygiaeth Gofal Cymru (CIW)
- yn gallu bod yn dymhorol neu drwy gydol y flwyddyn
- gyda threfniadau mwy hyblyg er mwyn i blant gyrraedd a gadael er mwyn cefnogi symudedd annibynnol plant.

Synergeiddio gyrwyr polisi cenedlaethol

Mae *Cymru iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol* yn gosod pwyslais ar gadw pobl yn iach. Mae'n cynnwys ffocws ar gydlyniad a dull system gyfan integredig.

Mae fframwaith NYTH Llywodraeth Cymru yn anelu i sicrhau arddull system gyfan ar gyfer datblygu gwasanaethau iechyd meddwl, lles a chymorth cydgysylltiedig ar gyfer plant o bob oed, rhieni a gofalwyr.

Pan ofynnodd Llywodraeth Cymru i blant pa eiriau sy'n disgrifio orau sut ddylai cefnogaeth ar gyfer lles ac iechyd meddwl deimlo, fe gynigion nhw NYTH:

- Rhoi **N**erth – cael eu gofalu amdanynt a'u caru
- **Y**mddiried – dibynadwy ac yno ichi
- **T**yfu'n ddiogel – teimlo eich bod yn cael eich amddiffyn ac yn gallu bod yn chi eich hun
- **H**ybu – teimlo'n gryf a'ch bod yn derbyn gwrandawiad.

Mae'r fframwaith yn cynnwys chwe egwyddor graidd ar gyfer gwella gwasanaethau lles ac iechyd meddwl. Mae'n nodi bod angen i blant dderbyn amser, lle a chaniatâd i chwarae a chymdeithasu. Mae chwarae'n hanfodol ar gyfer lles meddyliol plant, ond sut mae chwarae a gwaith chwarae'n cysylltu gydag egwyddorion NYTH?

Oedolion yr ymddiriedir ynddynt

Mae chwarae gyda'n gilydd yn bwysig ar gyfer ymlyniad teuluol a datblygu ymlyniadau ymddiriedus, cadarn gyda rhieni neu rai sy'n rhoi gofal uniongyrchol.[3] Rhestrir gweithwyr chwarae yn y fframwaith NYTH fel oedolion dibynadwy posibl. Mae ymchwil[4] yn awgrymu bod plant ac arddegwyr yn gwerthfawrogi rolau pwysig a pharhaus sydd gan ddarparwyr chwarae yn eu bywydau – 'athroniaeth chwarae' sy'n gwerthfawrogi dewis, mynegiant a datblygiad yr unigolyn mewn lleoliad cefnogol.

Ceir ffactorau biolegol personol ac amgylcheddol allanol sy'n rhwystro rhai plant rhag chwarae. Gellir cefnogi'r plant hyn i chwarae mewn amgylchedd ble ceir gweithwyr chwarae hyfforddedig sy'n gwybod sut i ymyrryd, ble fo angen, i hwyluso chwarae. Mae hyn yn ymestyn manteision chwarae i blant ac arddegwyr sy'n wynebu rhwystrau lluosog i gael mynediad i fuddiannau niferus chwarae.

Mae gweithwyr chwarae sy'n deall eu rôl fel oedolion dibynadwy, ac sy'n cefnogi lles ac iechyd meddwl plant, yn cynnal yr egwyddor allweddol hon. Yn ogystal, mae'n bwysig bod gwasanaethau eraill, er enghraifft addysg, iechyd a gofal cymdeithasol yn cydnabod pwysigrwydd gweithwyr chwarae ym mywydau plant.

Lles ar draws addysg

Mae *Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol* Llywodraeth Cymru[5] ac adroddiad *Estyn Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*[6] yn trafod pwysigrwydd cael amser i chwarae mewn ysgolion. Mae gwarchod amser chwarae mewn ysgolion yn ffordd rad / digost o gefnogi lles a chyflawni hawl plant i chwarae bob dydd. Mae gwasanaethau ac ysgolion sy'n cydnabod pwysigrwydd gwarchod amser chwarae ac sy'n eiriol yn rheolaidd dros chwarae yn cynnal yr egwyddor allweddol hon.

Gall sicrhau bod plant yn mwynhau amser chwarae a chymryd rhan mewn cyfleoedd chwarae a gyfoethogir yn yr ysgol, gael effaith bositif ar eu hymdeimlad o les mewn addysg. Mae'n gysylltiedig ag ystod eang o welliannau mewn sgiliau academaidd, agweddau, talu sylw ac ymddygiad, a gyda gwell sgiliau cymdeithasol, cynnydd mewn perthnasau cymdeithasol rhwng gwahanol grwpiau o blant, a mwynhau a chyfaddasu'n well i fywyd ysgol.[7]

Arloesi drwy gydgynhyrchu

Bydd darpariaeth gwaith chwarae o safon yn digwydd mewn lleoliadau amrywiol – bydd gweithwyr chwarae'n cychwyn trwy ymchwilio i nodweddion ac anghenion y gymuned leol a'r mannau ble mae plant ac arddegwyr yn fwyaf tebygol o fod eisiau ymgasglu. O ganlyniad, gall lleoliadau gwaith chwarae ddarparu amgylchedd sydd wedi ei deilwra i anghenion plant ac arddegwyr lleol.

Mae darpariaeth chwarae a gwaith chwarae da yn darparu lle ble gall plant ei ddatblygu a'i newid drostynt eu hunain er mwyn ateb eu hanghenion a'u dymuniadau a ble gall y gofod dyfu gyda'r plant. Mae'n ofod sy'n adlewyrchu anghenion chwarae plant ac y byddant yn ffurfio ymlyniad iddo. Mae darpariaeth gwaith chwarae sy'n gweithio'n unol â'r Egwyddorion Gwaith Chwarae o hwyluso chwarae a ddewisir o wirfodd, ac a gyfarwyddir yn bersonol yn enghraifft o gyd-gynhyrchu parhaus ar waith.

Mynediad rhwydd at arbenigedd

Mae darpariaeth gwaith chwarae'n apelio i deuluoedd sy'n elwa fwyaf o wasanaethau ataliol cynnar, gan nad oes system atgyfeirio ffurfiol. Cynigir y mwyafrif o ddarpariaeth gwaith chwarae mynediad agored yn rhad ac am ddim ble y'i defnyddir. Bydd gweithwyr chwarae'n aml yn gweithredu hefyd fel gweithwyr cyswllt cymunedol anffurfiol, gan gyfeirio teuluoedd at wasanaethau cymorth eraill ble fo angen.

Mae chwarae gyda'n gilydd yn bwysig ar gyfer creu ymlyniad teuluol – gall darpariaeth gwaith chwarae mynediad agored helpu rhieni i ymlacio digon i chwarae gyda'u plant a chasglu syniadau am gyfleoedd chwarae rhad neu ddigost.

Fel oedolion yr ymddiriedir ynddynt, mae'n bwysig bod gweithwyr chwarae'n derbyn y gefnogaeth a'r arbenigedd y maent eu hangen i'w helpu i gefnogi a 'dal gafael' ar y plant y maent yn gweithio gyda nhw.

Cymunedau diogel a chefnogol

Mae darpariaeth gwaith chwarae yn cyfrannu at gymunedau cryfach, sy'n fwy cyfeillgar at chwarae, sy'n cael effaith pellgyrhaeddol ar blant, arddegwyr, ac oedolion.[8] [9] Chwarae yw sut y bydd plant yn creu rhwydweithiau cymdeithasol ac yn creu ymlyniadau positif i bobl a lleoliadau yn eu cymuned.

Mae fframwaith NYTH yn gofyn i wasanaethau ystyried anghenion cyffredinol y plant y maent yn gweithio gyda nhw. Dylai hyn gynnwys deall cyfleoedd yr unigolyn i chwarae a phwysigrwydd chwarae i'w lles a'u datblygiad cyffredinol.

Dim drws anghywir

Yn aml, bydd darpariaeth gwaith chwarae mynediad agored ar gael pan mae teuluoedd ei angen fwyaf – ar ôl ysgol, yn ystod gwyliau'r ysgol, gyda'r nos ac ar y penwythnos – gan lanw bylchau pan nad yw gwasanaethau eraill ar gael. Mae hefyd yn cynnig seibiant anffurfiol i'r plant yn ogystal â'u rhieni – yn enwedig yn ystod gwyliau'r ysgol. Mae'n rhoi cyfle i blant ac oedolion ehangu eu rhwydweithiau cymdeithasol a chyfoedion, sy'n cyfrannu at gynyddu gwytnwch.

Gall gweithwyr chwarae ddynodi'n aml pryd fyddai teuluoedd yn elwa o wasanaethau mwy arbenigol a'u cyfeirio atynt heb stigma. Yn fwy cyffredinol, mae gweithwyr chwarae wedi bod yn ymatebol, mewn amrywiol ffyrdd, i effaith cyni ar y plant a'r teuluoedd y maent yn gweithio gyda nhw, ac yn enwedig felly trwy gydol y pandemig COVID-19.[10]

Sicrhau dulliau integredig at chwarae a lles

Mae gallu chwarae yn dibynnu ar y ffaith bod gan blant yr amodau cywir, yn benodol amser, lle a chaniatâd. Mae hyn yn ei dro'n dibynnu ar ystod eang o ffactorau cymdeithasol, diwylliannol, economaidd a gwleidyddol. Mae trefniant cymdeithasau'n dylanwadu ar ba ddarpariaeth chwarae y mae gan blant fynediad iddi, ble maent yn chwarae a gyda phwy y byddant yn chwarae.

Chwarae yw ffordd plant o ofalu am eu hunain ac o sicrhau eu lles a'u hiechyd eu hunain, gan fabwysiadu safbwynt seiliedig ar asedau yn hytrach na safbwynt diffyg ar alluoedd y plant eu hunain. Mae'n gwneud synnwyr i bolisïau heblaw'r Ddyletswydd Digonolrwydd Chwarae dalu sylw i'r amodau sy'n cefnogi gallu plant i gymryd rhan mewn chwarae a drefnir yn bersonol.

Fel y trafodwyd ym *Mhapur cefndir yr Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae*[11] Llywodraeth Cymru, ers cychwyn Dyletswydd Digonolrwydd Chwarae Llywodraeth Cymru, mae Chwarae Cymru wedi comisiynu pedair astudiaeth ymchwil graddfa fechan. Mae'r astudiaethau ymchwil wedi defnyddio dull seiliedig ar asedau tuag at ddigonolrwydd chwarae, trwy fynegi trwy'r adroddiadau mai chwarae yw'r hyn fydd plant yn ei wneud pan mae'r amodau'n gywir a'i sefydlu fel eu ffordd nhw o gynnal eu lles a'u hiechyd eu hunain. Mae hyn yn fwyaf amlwg yn astudiaeth 2020,[12] sy'n alinio proses digonolrwydd chwarae gyda'r agwedd a fabwysiadwyd yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan amlygu bod 'dull asedau yn dynodi ffactorau sy'n cefnogi iechyd a lles da ac yn dibynnu ar weithio'n lleol gyda chymunedau'.[13]

Fel oedolion mae angen inni helpu plant trwy godi chwarae ar yr agenda ar bob cyfle priodol. Mae angen inni gefnogi darparu digon o amser a lle i blant chwarae bob dydd. Hyd yn oed dan amodau llawn straen parhaol, gellir lleddfu canlyniadau negyddol straen tocsig trwy ddarparu cyfleoedd chwarae. Mae chwarae'n cynhyrchu profiadau pendant ac uniongyrchol sy'n sail ar gyfer llawer o ddatblygiad plant. Ceir cytundeb cyffredinol bod profiadau cynnar yn dylanwadu ar sut bydd plant yn dysgu, ymdopi â straen, ffurfio cyfeillgarwch a pherthnasau fel oedolion, a sut y byddant yn ystyried eu hunain a'u barn ar y byd.

Tra bo chwarae'n dod yn reddfol i blant, mae cefnogaeth rhieni, ymarferwyr, llunwyr polisi a'r gymuned ehangach yn angenrheidiol i sicrhau bod gan blant y rhyddid, lle ac amser i'w hunain i weithredu ar eu greddfau naturiol.

Mae hyn yn gofyn am:

- Ymarferwyr a gofalwyr ymatebol sy'n deall yr angen i chwarae
- Cymunedau cefnogol ble mae chwarae'n cael ei oddef a'i ddathlu
- Rhaglenni polisi sy'n darparu mannau a chyfleoedd chwarae.

Gall Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus gyfrannu trwy:

- Gael swyddog arweiniol digonolrwydd chwarae neu eiriolwr chwarae ar eich is-grŵp plant
- Gwrando ar a chyd-gynhyrchu gyda phlant
- Meddwl sut fydd eich penderfyniadau'n effeithio ar chwarae
- Meddwl sut mae eich comisiynu'n hyrwyddo cyfleoedd a ddewisir o wirfodd i chwarae
- Defnyddio partneriaethau i gydlynu meddwl ar chwarae – er enghraifft, tai a phriffyrdd yn cysylltu gyda hamdden ar gyfer llwybrau diogel
- Defnyddio Asesiadau Digonolrwydd Chwarae i hysbysu eich cynlluniau llesiant a'ch cynlluniau strategol.

Gall chwarae helpu i liniaru effeithiau trawma a chyfrannu at les uniongyrchol ac at welliannau tymor hir ym mywydau plant. Dylai darpariaeth ar gyfer chwarae fod yn ganolog i unrhyw fframwaith neu raglen sy'n anelu i gefnogi iechyd a lles plant a theuluoedd.

Cyfeiriadau

[1] Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010 Pennod 2.

[2] Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn PHP (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 y CU ar Hawliau'r Plentyn.

[3] Russell, W., Barclay, M. a Tawil, B. (2023) *Chwarae a lles. Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru (Crynodeb)*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

[4] Beunderman, J. (2010) People *Make Play The impact of staffed play provision on children, families and communities*, Llundain: National Children's Bureau.

[5] Llywodraeth Cymru (2021) *Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

[6] Estyn (2019) *Iach a hapus – Effaith yr ysgol ar iechyd a llesiant disgyblion*, Caerdydd: Estyn.

[7] Russell, W. (gol), Ardelean, A. a Smith, K. (2021) *Playtimes in primary schools: a review of the literature*, Bryste: Outdoor Play and Learning (OPAL) CIC.

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

[9] The Means (2016) *An analysis of the economic impact of Playwork in Wrexham – May 2016*, Caerdydd: Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru.

[10] King, P. (2021) *The Impact of COVID-19 on Playwork Practice, Child Care in Practice*, 29,11, td. 1-17.

[11] Grŵp Llywio'r Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae (2023) *Adolygiad Gweinidogol o Gyfleoedd Chwarae Papur Cefndir*, Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

[12] Russell, W., Barclay, M., Tawil, B. a Derry, C. (2020) *Ei gwneud hi'n bosibl i gyflawni Digonolrwydd Chwarae: Archwilio'r amodau sy'n cefnogi awdurdodau lleol i sicrhau cyfleoedd digonol i blant yng Nghymru chwarae*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

[13] Dyfynnwyd *ibid*, td. 16.

Chwarae Cymru Play Wales

www.chwarae.cymru

Elusen cofrestredig, rhif 1068926
© Chwarae Cymru
Awst 2024