Chwarae mewn gofal iechyd

www.chwarae.cymru

Mae chwarae'n ganolog i iechyd a lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant. Pan maent yn chwarae, mae plant yn cyfrannu at eu lles uniongyrchol ac at eu datblygiad eu hunain. Mae corff hirsefydlog o dystiolaeth gadarn[1] sy'n dangos y cyfraniad y gall chwarae, ac yn enwedig chwarae a drefnir yn bersonol, ei wneud i les tymor hir ac uniongyrchol plant, i'w iechyd corfforol ac i'w iechyd meddwl a'u gwytnwch.

I blant, chwarae yw un o agweddau pwysicaf eu bywydau – maent yn gwerthfawrogi amser, rhyddid a mannau o safon i chwarae. I blant sy'n profi salwch difrifol a thriniaeth mewn ysbyty, mae chwarae'n cael effaith gadarnhaol ar les a'u gallu i ymdopi gydag ofn, poen a thriniaeth.[2]

Gellir cefnogi lles plant ac arddegwyr sy'n gleifion mewn ysbytai, hosbisau, unedau damweiniau ac achosion brys, clinigau cleifion allanol neu sy'n derbyn triniaeth yn y cartref, trwy ddarparu chwarae. Dylid cynnwys strategaethau chwarae a 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.

Bydd arosiadau mewn ysbytai ac ymweliadau gofal iechyd yn sicrhau canlyniadau corfforol a meddygol cadarnhaol ar gyfer iechyd plant. Fodd bynnag, mae'r profiadau hyn yn creu ymdeimlad o ansicrwydd a gall plant a'u teuluoedd brofi ymdeimlad o ddadleoliad[3] a straen. Mae pecyn cymorth 2018 yr International Play Association, *Access to Play for Children in Situations of Crisis*, yn nodi 'mewn sefyllfaoedd o argyfwng, bydd straen, datblygiad corfforol ac emosiynol gwannach, teimladau o ddiffyg rheolaeth a cholli ymddiriedaeth yn cynyddu'n gyson os na chaiff plant gyfleoedd i chwarae bob dydd'.[4]

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 dychrynllyd, 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 a chlinigau cleifion allanol, 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 golli amser mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, fel yr ysgol a gweithgareddau adloniadol a chwarae.

Mae'r Starlight Children's Foundation, elusen yn y DU ar gyfer chwarae plant mewn gofal iechyd, wedi casglu data, ymchwil a thystiolaeth[5] i ddangos y gall chwarae mewn sefyllfaoedd gofal iechyd:

- greu amgylchedd ble y caiff straen a phryder ei leddfu
- lleihau ofn plant o ddioddef poen yn ystod triniaethau
- helpu plant i ddeall triniaeth a salwch
- helpu plant i adennill hyder
- atgyfnerthu lles a pherthnasau teuluol
- cyflymu gwellhad ac adferiad
- cael profiadau mwy cadarnhaol o ofal iechyd
- lleihau hyd arosiadau yn yr ysbyty a'r angen am fwy o apwyntiadau.

Y gweithlu chwarae mewn gofal iechyd

Mae **Chwarae mewn gofal iechyd** yn derm cyffredinol a ddefnyddir i ddisgrifio darpariaeth chwarae therapiwtig ac arbenigol, a drefnir fel gwasanaeth penodol a'i drosglwyddo gan staff chwarae iechyd proffesiynol, medrus mewn ysbytai a lleoliadau gofal iechyd eraill ble y gofalir am blant fel cleifion mewnol yn ogystal â chleifion allanol. Yn ogystal, darperir cyfleoedd adloniadol a hamdden i blant i gefnogi eu harhosiad.

Mae timau chwarae iechyd wedi eu ffurfio o arbenigwyr chwarae, uwch-arbenigwyr chwarae, gweithwyr chwarae, arweinwyr/cynorthwywyr chwarae, gweithwyr ieuenctid a rheolwr gwasanaeth chwarae. Yn aml, bydd y rheolwr gwasanaeth chwarae yn gymwysedig, yn brofiadol iawn neu wedi cyflawni hyfforddiant rheoli arall.

Arbenigwyr chwarae iechyd – gweithwyr cymorth clinigol proffesiynol medrus, cymwysedig a chofrestredig sy'n defnyddio chwarae therapiwtig i ddiogelu iechyd emosiynol a meddyliol plant yn ystod triniaethau a gweithdrefnau, trwy gydol eu siwrnai gofal iechyd.

Gweithwyr chwarae iechyd – gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd wedi cwblhau ac sy'n meddu ar gymhwyster gwaith chwarae. Mae ganddynt ddealltwriaeth dda o ddatblygiad plant ac maent yn gyfrifol am ddarparu a hwyluso gweithgareddau chwarae cyffredinol, datblygiadol a normaleiddiol mewn ysbytai a lleoliadau gofal iechyd eraill.

Cynorthwywyr chwarae iechyd ac arweinwyr chwarae – gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd hefyd a dealltwriaeth o ddatblygiad plant. Maent yn cefnogi darparu a hwyluso gweithgareddau chwarae cyffredinol, datblygiadol a normaleiddiol mewn ysbytai a lleoliadau gofal iechyd eraill.

Gweithwyr ieuenctid ysbyty, gweithwyr cymorth ieuenctid a chydlynwyr ieuenctid – gweithwyr proffesiynol sy'n sicrhau bod arddegwyr yn derbyn cymorth priodol i'w hoedran, sy'n asesu eu hanghenion unigol, ac sy'n eu cyfeirio at adnoddau a gwasanaethau sy'n alinio gyda'u diddordebau a'u hanghenion. Mae gweithiwr ieuenctid yn hanfodol ar gyfer cefnogi person ifanc i symud ymlaen i ofal oedolion, os bydd angen.

Ymyriadau chwarae iechyd

Bydd arbenigwyr chwarae iechyd, fel aelodau cwbl integredig o'r timau gweithwyr iechyd proffesiynol, yn cefnogi plant a theuluoedd i ddeall salwch a thriniaethau'n well trwy nifer o ymyriadau chwarae:

Mae **cymorth 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 yn y dyfodol agos. Cyfeirir at hyn hefyd fel chwarae paratoadol, dadsensiteiddio neu aramlygu graddol. 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 aelod 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 syml beth fydd disgwyl i'r plentyn ei wneud yn ystod y driniaeth.

Bydd creu cynllun gweithdrefn fel rhan o hyn yn helpu i gynnwys llais a dewisiadau'r plentyn yn eu siwrnai gofal iechyd. Pan fydd arbenigwr chwarae ysbyty'n ymgysylltu â phlentyn cyn triniaeth, cânt eu hystyried yn aml fel aelod dibynadwy o'r tîm ac weithiau byddant yn bresennol yn ystod triniaethau er mwyn gwneud i'r plentyn deimlo'n fwy cyfforddus.

Mae **chwarae normaleiddio** yn helpu plant i ymlacio trwy brofi cyfleoedd chwarae cyfarwydd. Bydd arbenigwr chwarae iechyd yn defnyddio'r math hwn o ymyriad mewn sefyllfa un-i-un a thrwy ddarparu gweithgareddau grŵp mewn ystafell chwarae neu fan chwarae arall, neu wrth erchwyn y gwely os yw'n fwy priodol.

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 triniaethau'n fwy tebygol o gael eu cwblhau'n gyflym a heb beri ofn llethol.

Mae **technegau tynnu sylw a chreu gwrthdyniad** yn cyfrannu at helpu plant i ddatblygu strategaeth ymdopi ar gyfer triniaeth benodol. Mae rhai dulliau'n cynnwys defnydd goddefol o swigod, canu, straeon, llyfrau, teganau ffidlan neu ddyfeisiau realiti gweledol.

Hefyd, gall arbenigwyr chwarae iechyd gefnogi plant trwy ddefnyddio ymarferion anadlu gweithredol neu ddelweddaeth dywysedig (*guided imagery*). Mae hyn yn golygu gofyn i'r plentyn ddychmygu sefyllfa braf neu hwyliog. Caiff 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'r dechneg hon yn fwyaf effeithlon pan fydd plant wedi eu paratoi'n dda ar gyfer eu triniaeth trwy ymyriadau cynfynediad.

Yn ystod y driniaeth, bydd arbenigwr chwarae'r ysbyty'n gofyn cwestiynau, fel Beth alli 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. Yn ogystal, gellir defnyddio'r dechneg ddelweddu, yn benodol, pan fo siarad yn anodd.

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 chrefft), un ai mewn ystafell chwarae neu wrth erchwyn y gwely, bydd arbenigwr chwarae'r ysbyty'n rhoi cyfle i blant archwilio materion anodd yn eu hamser eu hunain a gyda deunyddiau o'u dewis nhw. 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 hynny.[6] Gellir gwneud y profiad o fod yn yr ysbyty'n haws ac yn fwy normal i bob plentyn, trwy ddod ag eitemau cyfarwydd i mewn o'r cartref.

Gall **cefnogaeth brodyr a chwiorydd** fod yn elfen bwysig o ddarpariaeth chwarae iechyd, yn enwedig mewn lleoliadau sy'n gofalu am blant sydd ag anhwylder tymor hir neu sy'n byrhau bywyd. 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 dimau 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 a gofod ar gyfer plant hŷn

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 chwarae, i ymgysylltu â'i gilydd, ymdopi â straen eu salwch neu eu harhosiad yn yr ysbyty a chael hwyl. Mae ystafelloedd chwarae ysbytai yn darparu gofod diogel ar gyfer plant ble maent yn gwybod na fydd triniaethau'n digwydd. 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 gydnabod yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP).

Mae gofodau ag offer synhwyraidd yn fuddiol i blant o bob oed a dylid eu cynnwys hefyd fel rhan o ddarpariaeth gofal iechyd o safon. Bydd y rhain yn helpu i ddatblygu'r synhwyrau (golwg, arogl, clyw, symud, cyffwrdd), cydsymud llaw a llygad a datblygiad iaith. Maent yn creu amgylchedd digyffro all leddfu straen a gorbryder, gan helpu cleifion a'u teuluoedd i ymlacio.

I blant hŷn ac arddegwyr, mae mynediad i ofod ar gyfer gorffwys, ymlacio ac adloniant yn bwysig hefyd. Gall gweithgareddau fel chwarae gemau bwrdd, gemau fideo, neu chwarae cardiau, yn ogystal â gwrando ar gerddoriaeth, gwylio ffilmiau, neu gymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol fel arlunio, ysgrifennu, neu wneud crefftau fod yn fuddiol.[7]

Mae'r adolygiad llenyddiaeth *Chwarae a lles* a gyhoeddwyd gan Chwarae Cymru yn trafod sut all gemau fideo helpu profiadau plant o salwch ac aros yn yr ysbyty. Mae ganddynt rywfaint o werth therapiwtig gan eu bod yn caniatáu i blant sydd â symudedd ac egni cyfyngedig i chwarae. Gall chwarae gemau fideo helpu i leihau cyfog a gorbryder ac, yn gyffredinol, wella affaith cadarnhaol, ac mae'n bosibl bod ganddynt y potensial ar gyfer buddiannau ehangach.[8] Ceir tystiolaeth am ddefnyddioldeb gemau fideo 'difrifol' (hynny yw, gemau fideo a ddyluniwyd i ddatblygu sgiliau penodol neu i ddysgu cysyniadau), all weithredu fel elfen gyflenwol neu amgen i therapïau eraill ar gyfer plant ac arddegwyr sydd â gorbryder neu iselder[9] a hefyd fel rhan o driniaeth ar gyfer plant awtistig neu rai sydd ag anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD). Canfuwyd bod gemau egnïol sydd ar gael yn fasnachol (fel Wii) o gymorth i blant gydag anhwylder yn natblygiad y cydsymud (DCD) a phlant awtistig.

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 chwarae'r tu allan yn cyfrannu at ystod eang o ddeilliannau iechyd a lles, yn cynnwys:

- gwell cryfder cyhyrol a ffitrwydd aerobeg
- gwell ystwythder, ystod symudiad, hyblygrwydd, cydsymud a chydbwysedd, a llai o flinder, straen ac iselder
- gostyngiad mewn pwysedd gwaed mewn plant gyda phwysedd gwaed uchel (yn enwedig ar gyfer gweithgarwch aerobeg), a gwelliannau mewn lefelau colesterol a dwysedd esgyrn
- cynnydd yn llif y gwaed a chymeriant ocsigen
- gwell iechyd meddwl
- gwell hunan-barch a gweithredu gwybyddol.

Ymarfer a hysbysir gan chwarae: defnyddio chwarae i gefnogi plant pan maent yn derbyn gofal meddygol mewn clinigau cleifion allanol

Mae apwyntiadau meddygol a gweithdrefnau clinigol yn debyg o achosi rhywfaint o drawma ac ansicrwydd i blant, gan effeithio ar eu lles emosiynol. Gall ymgorffori chwarae helpu i leddfu effeithiau a chyfrannu at les uniongyrchol ac i welliannau tymor hir ym mywydau plant. Mae'n:

- helpu plant i ddeall termau meddygol
- tynnu sylw plant oddi ar driniaethau anghyfforddus neu sy'n peri gofid
- gwella cydweithrediad yn ystod triniaethau.

Defnyddio grym chwarae i gefnogi plant i ymdopi'n well gyda gofal meddygol

Gall ymarferwyr perthynol i iechyd ymatebol sy'n deall yr angen am chwarae, gynorthwyo plant i ymdopi'n well gyda gofal meddygol.

Caniatáu i blant drefnu eu chwarae eu hunain

Yn aml, bydd trawma'n golygu colli rheolaeth dros ein hamgylchiadau. Gall caniatáu rhyddid i blant ddewis sut a beth i chwarae adfer ymdeimlad o reolaeth. Gall chwarae sydd heb ei strwythuro'n ormodol gan oedolion alluogi plant i wneud penderfyniadau sy'n cyfrannu at eu hiachâd a'u lles eu hunain. Mae'n atgyfnerthu eu hannibyniaeth a gall helpu i ailadeiladu eu hyder.

Awgrym anhygoel: Ceisiwch ganiatáu i blant benderfynu pa gemau i'w chwarae, pa deganau ac adnoddau i'w defnyddio a sut i ymgysylltu gyda chi mewn modd chwareus.

Creu amgylchedd chwarae-gyfeillgar

Mae amgylcheddau cyfeillgar at blant a chwarae-gyfeillgar – neu eu diffyg – yn effeithio ar ddatblygiad iach plant. Mae arddull a hysbysir gan chwarae'n gweddu'n dda i arddull holistig tuag at ddarparu gofal ar gyfer plant o bob oed.

Awgrym anhygoel: gall teganau, llyfrau stori, gemau a phosau leddfu gorbryder a helpu plant i ymdopi gyda'r hyn sy'n digwydd.

Awgrym anhygoel: gall defnyddio adnoddau tynnu sylw syml, fel peli meddal gwahanol wead, doliau, teganau meddal, ffabrig neu swigod, esmwytho meddwl plant.

Awgrym anhygoel: Gallai gemau syml, fel 'Mi welaf i' neu gemau cofio, helpu plant i ymdopi gyda thriniaethau.

Awgrym anhygoel: bydd cerddoriaeth neu synau o fyd natur hefyd yn cyfrannu at awyrgylch digyffro.

Awgrym anhygoel: anogwch chwarae byd bychan – hambyrddau tywod neu synhwyraidd, blociau adeiladu, pypedau, doliau a ffigyrau eraill fydd yn helpu plant i ddeall eu straeon trwy gymeriadau dychmygol.

Mae plant sydd yn yr ysbyty, neu sy'n derbyn triniaeth ar gyfer salwch tymor hir, yn wynebu heriau penodol yn cynnwys cael eu gwahanu oddi wrth eu teulu a'u cyfoedion, amgylcheddau newydd ac anghyfarwydd, tarfu ar batrymau bywyd ac anesmwythder a phoen.[10] 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 tymor hir gael mynediad dyddiol i arbenigwr chwarae iechyd – eiriolwr dibynadwy fydd, trwy ddarparu amgylchedd chwarae cyfoethog[11] yn sicrhau bod plant yn derbyn amser, lle a chaniatâd i sicrhau eu hawl i chwarae.

Cyfeiriadau

[1] Russell, W., Barclay, M. a Tawil, B. (2024) *Chwarae a lles: Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

[2] Starlight Children's Foundation (2023) *Reducing Trauma for Children in Healthcare*, Llundain: Starlight Children's Foundation.

[3] Sylw gan Arbenigwr Chwarae Ysbyty yn Fforwm Chwarae Iechyd Starlight, 'Playing with Children's Health?', Ebrill 2024.

[4] King-Sheard, M., Mannello, M. a Casey, T. (gol) (2018) *Access to Play for Children in Situations of Crisis: Play: rights and practice: A toolkit for staff, managers and policy makers*, Faringdon: International Play Association, td.4.

[5] Starlight Children's Foundation (2024) *Starlight Play In Healthcare Week Report 2024*, Llundain: Starlight Children's Foundation.

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

[7] Everett, N. a Dransfield, S. (2023) Teenagers in Hospital, yn: Everett, N. a Hubbuck, C. a Brown, F. (gol.) *Play in Hospital: Real Life Perspectives*, Llundain: Routledge, td. 135-145.

[8] Nijhof *et al.* (2018) dyfynnir yn Russell, W., Barclay, M. a Tawil, B. (2024) *Chwarae a lles: Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

[9] Zayeni, D., Raynaud, J-P. a Revet, A. (2020) dyfynnir yn *Chwarae a lles: Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru.* Gweler hefyd Granic *et al.* (2014) dyfynnir yn *Chwarae a lles: Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru.*

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

[11] Llywodraeth Cymru (2025) *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.

Elusen cofrestredig, rhif 1068926

© Chwarae Cymru

Mehefin 2025