



Iechyd meddwl a lles mewn chwarae a gwaith chwarae – fframwaith NYTH

Adnodd ar gyfer hyfforddwyr gwaith chwarae

Diolchiadau

Awdur: Millie Boswell, Cynghorydd/Arweinydd Cyflawni NYTH/NEST, Llywodraeth Cymru

Hoffai Chwarae Cymru ddiolch i Lywodraeth Cymru am ariannu datblygu'r adnodd hwn. Rydym yn ddiolchgar i Millie Boswell am ei ddatblygu a'i ysgrifennu ac i Glybiau Plant Cymru Kids' Clubs am eu cyfraniad gwerthfawr i'w ddatblygiad.

© Chwarae Cymru

Cyhoeddwyd gan Chwarae Cymru, Tŷ Parc, Heol y Brodyr Llwydion, Caerdydd CF10 3AF.

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, ar wahân i'r templedi yn yr atodiadau, na'i gadw mewn cyfundrefn adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull gan unrhyw berson heb ganiatâd ysgrifenedig y cyhoeddwr.

www.chwarae.cymru

Am yr adnodd hwn

Mae'r adnodd hyfforddi hwn yn ystyried rôl hanfodol chwarae plant wrth hyrwyddo iechyd meddwl a lles cadarnhaol. Mae'r adnodd yn cynnig cyflwyniad i fframwaith NYTH Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd meddwl a lles ac yn cysylltu defnydd y fframwaith ag ymarfer gwaith chwarae.

Pam y cafodd ei ddatblygu

Mae cysylltiad agos rhwng chwarae a lles ac mae egwyddorion allweddol fframwaith NYTH yn cyd-fynd yn dda ag ymarfer gwaith chwarae. Bwriad yr adnodd yw cefnogi hyfforddwyr gwaith chwarae i wneud y cysylltiadau rhwng gwaith chwarae a fframwaith NYTH a chefnogi gweithwyr chwarae i fyfrio ar sut mae eu hymarfer yn cyfrannu at les.

Sut i ddefnyddio'r adnodd hwn

Mae'r adnodd hwn wedi'i greu ar gyfer hyfforddwyr chwarae a gwaith chwarae i'w ddefnyddio wrth ddarparu hyfforddiant gwaith chwarae ffurfiol ac anffurfiol. Gellir trosglwyddo'r sesiynau fel ag y maent neu eu haddasu i ateb anghenion y dysgwyr.

Ar gyfer pwy mae'r adnodd hwn

Mae'r adnodd hwn wedi'i anelu at hyfforddwyr chwarae a gwaith chwarae. Ei bwrpas yw cefnogi'r gwaith o ddarparu hyfforddiant, cymwysterau a chyfleoedd datblygu proffesiynol eraill ynghylch iechyd meddwl a lles, wedi'u hanelu at ymarferwyr gwaith chwarae. Bydd hyfforddwyr sydd wedi cwblhau Gwobr Lefel 3 mewn Trosglwyddo Hyfforddiant Gwaith Chwarae Dynamig (ADDaPT) yn canfod bod yr adnoddau hyfforddi hyn yn cefnogi dysgu chwareus a chyfranogol.



Beth yw NYTH?

Mae NYTH yn sefyll am:

- Rhoi **N**erth – grymuso
- **Y**mddiried – dibynadwy ac yno i chi
- **T**yfu'n ddiogel – wedi'i ofalu amdano a'i drysori
- **H**ybu – annog.

Cafodd y term ei fathu gan bobl ifanc ar ôl i Lywodraeth Cymru ofyn iddynt pa eiriau oedd yn disgrifio orau sut y dylai cymorth iechyd meddwl a lles deimlo.

Mae fframwaith NYTH yn ddull system gyfan o gefnogi iechyd meddwl a lles babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Mae'n canolbwyntio ar gymorth cynnar, perthnasoedd dibynadwy a chefnogaeth gydlynol. I weithwyr chwarae, mae'n tynnu sylw at y rôl bwysig y maent yn ei chwarae fel oedolion cyson, y mae pobl yn ymddiried ynddynt sy'n creu amgylcheddau diogel, cynhwysol a meithringar lle y gall plant chwarae'n rhydd. Drwy chwarae, gall plant feithrin gwydnwch, mynegi eu hemosiynau, datblygu perthnasoedd a chryfhau eu lles.

Mae'r fframwaith yn pwysleisio dull 'dim drws anghywir', sy'n golygu bod lleoliadau gwaith chwarae yn rhan allweddol o rwydwaith ehangach o gymorth, gan weithio ochr yn ochr â theuluoedd, ysgolion a gwasanaethau eraill i sicrhau bod plant yn derbyn y cymorth cywir ar yr amser cywir.

Cysylltu cynllun sesiynau NYTH â chymwysterau gwaith chwarae

Mae'r adnodd hwn yn cynnwys dau gynllun ar gyfer sesiynau, y gallwch ddewis eu defnyddio.

Yn fras, bwriad **Sesiwn 1** yw cefnogi cymwysterau gwaith chwarae Lefel 2. Mae'r sesiwn yn rhoi cyflwyniad i fframwaith NYTH ac yn dechrau annog dysgwyr i feddwl sut mae gwaith chwarae'n cyfrannu at ei egwyddorion allweddol. Gellir addasu'r gwaith cartref ar gyfer y sesiwn hon fel dull asesu a'i gysylltu â meini prawf asesu sy'n ymwneud â gwaith chwarae a lles plant.

Mae **Sesiwn 2** yn cefnogi dilyniant ac yn annog dysgwyr i feddwl yn ddyfnach am eu hymarfer mewn perthynas â fframwaith NYTH. Mae'r sesiwn yn edrych yn fwy manwl ar ymarfer gwaith chwarae mewn gwahanol leoliadau, ac mae'r asesiad a argymhellir yn annog dysgwyr i ddefnyddio offeryn hunanasesu NYTH. Bwriad y sesiwn hon yw ategu cymwysterau gwaith chwarae lefel 3 a hyd yn oed gefnogi dilyniant i lefel 5.

Mae Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol (NOS) 2026 ar gyfer gwaith chwarae yn cynnwys gwybodaeth am 'Fframweithiau a chanllawiau cenedlaethol i gefnogi lles plant'. Gall cymwysterau sy'n cyfeirio at y NOS hyn hefyd ddefnyddio'r adnoddau hyfforddi hyn.

Deunyddiau ategol

Fel rhan o'r adnodd hyfforddi hwn, rydym wedi cynnwys dolenni i ddeunyddiau presennol sy'n ymwneud â Fframwaith NYTH. Mae'r dolenni hyn yn cynnwys fideos ar-lein, gwefan NYTH a thaflen frifffio *Ffocws ar Chwarae – Sut mae chwarae'n cefnogi iechyd meddwl plant* Chwarae Cymru. Yn ogystal, mae amrywiaeth o ddeunyddiau wedi'u cynnwys fel atodiadau i gefnogi'r gwaith o ddarparu hyfforddiant ac asesu.

Cefnogi ansawdd

Er nad yw fframwaith NYTH yn broses sicrhau ansawdd gynhwysfawr, gall lleoliadau sy'n cynnal yr hunanasesiad ei ddefnyddio i gefnogi prosesau ansawdd eraill fel rhan o Adolygiad o Ansawdd Gofal Arolygiaeth Gofal Cymru a *Chwarae o Safon* – marc ansawdd Chwarae Cymru ar gyfer gwaith chwarae.

Cynllun sesiwn 1 – Cyflwyniad i NYTH

5

Amser	Gweithgaredd	Deilliant	Adnoddau
0:00	Gwylïo'r fideo Beth yw'r Fframwaith NYTH? Mae'r fideo yn sôn am bwysigrwydd oedolion dibynadwy ym mywydau plant. Mae gweithwyr chwarae yn oedolion dibynadwy i lawer o blant ac arddegwyr. Trafodaeth: Sut y gall gweithwyr chwarae gefnogi iechyd meddwl a lles plant? Nodwch yr ymatebion ar siart droi (enghreifftiau yn Atodiad 2).	Mae'r dysgwyr yn dechrau dysgu am y fframwaith ac yn myfyrio ar gysylltiadau â gwaith chwarae	Beth yw'r Fframwaith NYTH? Siart droi a phennau ysgrifennu
0:20	Gwylïo Gweminar NYTH (Gallwch hefyd ei gyflwyno eich hun os ydych yn teimlo'n hyderus, gan ddefnyddio'r sgript)	Mae'r dysgwyr yn deall egwyddorion allweddol fframwaith NYTH	Gweminar NYTH neu sgript gweminar – Atodiad 1 a chyflwyniad PowerPoint
0:40	Adeiladu eich NYTH eich hun Gofynnwch i'r dysgwyr pwy neu beth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo bod ganddynt Nerth, Ymddiriedaeth, eu bod yn Tyfu'n Ddiogel ac yn cael eu Hybu. Gallech ddarparu deunyddiau crefft a gofyn i'r dysgwyr adeiladu eu NYTH wrth drafod mewn grwpiau. Fel arall, gall dysgwyr wneud llun o'u NYTH neu, os ydynt yn gweithio'n rhithwir, rhoi eu syniadau yn y bar sgwrsio. Defnyddiwch siart droi neu fwrdd gwyn rhithwir i gofnodi gwahanol elfennau NYTH y dysgwyr (gweler Atodiad 3 am enghreifftiau disgwylïedig). Cysylltwch elfennau'r NYTH rydych chi wedi'u cofnodi â gwahanol hawliau plant.	Mae'r dysgwyr yn meithrin dealltwriaeth o benderfynyddion ehangach iechyd meddwl a lles a gallant gysylltu'r rhain â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)	Poster hawliau plant Dewisol – deunyddiau crefft, pennau ffelt a phapur

Amser	Gweithgaredd	Deilliant	Adnoddau
1:15	Gwylïo’r fideo sy’n dangos enghraifft o arfer da (hyd at 4:40 munud)	Dysgu am arfer gorau	Fideo sy’n dangos enghraifft o arfer da
1:20	Myfyrio Mewn parau neu’n unigol, gofynnwch i’r dysgwyr fyfyrïo ar eu hymarfer gwaith chwarae mewn perthynas â fframwaith NYTH a chefnogi lles plant. Gofynnwch i’r dysgwyr ddefnyddio’r cerdyn post NYTH i ysgrifennu tri cham y byddant yn eu cymryd i’w helpu i ddefnyddio’r fframwaith i gefnogi iechyd meddwl a lles plant yn well. Dylai’r dysgwyr fynd â’r cardiau post hyn gyda nhw.	Cysylltu ymarfer personol â fframwaith NYTH	Cerdyn post NYTH (Atodiad 4) Pennau ysgrifennu
	Gwaith cartref (dewisol) Siaradwch â’r plant a’r ardegwyr yn eich lleoliad am ba mor dda y mae eich lleoliad yn cefnogi eu hiechyd meddwl a’u lles. Defnyddiwch adnodd ymgysylltu NYTH i’ch helpu.		Adnodd ymgysylltu NYTH

Tasg estyniad: Cwblhewch hyfforddiant NYTH (2 fodiwl ar-lein 30 munud)

Gellir cwblhau’r sesiynau ar-lein hyn unrhyw bryd. Maent yn rhoi trosolwg o hawliau plant a fframwaith NYTH. Maent am ddim i bob sector ond bydd angen i chi greu cyfrif am ddim ar y platfform hyfforddi.

Cynllun sesiwn 2 – NYTH ac ymarfer gwaith chwarae

(ar gyfer lefel 3 ac uwch)

7

Amser	Gweithgaredd	Deilliant	Adnoddau
0:00	Adolygiad o fframwaith NYTH Defnyddiwch y templed gwag yn Atodiad 5 a gofynnwch i'r dysgwyr weithio mewn grwpiau i lenwi'r bylchau. Dylai hwn fod yn weithgaredd cyflym. Gallwch ei droi'n gystadleuaeth o ba grŵp all gofio fwyaf. Opsiwn rhithwir – defnyddiwch fwrdd gwyn rhyngweithiol fel y gall dysgwyr ychwanegu at y ddelwedd. Gallwch roi cliwiau – er enghraifft mae'r geiriau sy'n cynrychioli'r acronym yn y cylch allanol a'r rhanddeiliaid yn yr ail gylch.	Adolygu'r fframwaith ac ymgorffori'r hyn a ddysgwyd	Diagram fframwaith NYTH gwag (Atodiad 5) Pennau ysgrifennu
0:10	Darllenwch <i>Ffocws ar Chwarae – Sut mae chwarae'n cefnogi iechyd meddwl plant</i> (gellid gosod hwn fel gwaith cartref cyn y sesiwn) Yna, yn unigol neu mewn parau, ysgrifennwch restr o bwyntiau bwled ar: a. sut mae chwarae'n cefnogi iechyd meddwl plant b. beth all gweithwyr chwarae ei wneud fel 'oedolion dibynadwy' i gefnogi iechyd meddwl plant.	Dysgu gwybodaeth fanwl am gymhwyso NYTH yn y sector chwarae	Copïau o <i>Ffocws ar Chwarae – Sut mae chwarae'n cefnogi iechyd meddwl plant</i>



Amser	Gweithgaredd	Deilliant	Adnoddau
0:40	Gan ddefnyddio chwe egwyddor allweddol NYTH, gofynnwch i'r dysgwyr drafod sut mae chwarae, gwaith chwarae a lleoliadau gwaith chwarae yn cefnogi nodau'r fframwaith o system gydgysylltiedig o gymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles. Gellir gwneud hyn fel gweithgaredd carwsél gan roi egwyddor allweddol ar bob bwrdd, a gofyn i ddysgwyr symud o gwmpas yr ystafell, neu gallwch ddefnyddio'r daflen waith yn Atodiad 6.	Deall sut mae gwaith chwarae yn cyfrannu at y system iechyd meddwl ehangach	Taflen waith yn Atodiad 6 Pennau ysgrifennu
1:10	Gan weithio mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r dysgwyr ystyried pwy sy'n rhan o NYTH y plant maen nhw'n gweithio gyda nhw. Gall dysgwyr ddefnyddio'r daflen waith yn Atodiad 7 i nodi'r gwahanol bobl a sefydliadau. Yna gofynnwch i'r dysgwyr ystyried: • beth mae hyn yn ei olygu iddyn nhw • pwy ddylai fod yn bartneriaid iddyn nhw • pa mor aml a thrwy ba ddulliau? Gofynnwch i'r dysgwyr ystyried cysylltiadau unigol, fforymau neu gyfarfodydd rhwydwaith, digwyddiadau wyneb yn wyneb ac ati. Cwestiwn allweddol: pwy yw partneriaid allweddol eich lleoliad i greu dull cydgysylltiedig, dim drws anghywir.	Deall pwy yw'r partneriaid allweddol i greu dull system gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl	Taflen waith yn Atodiad 7 Pennau ysgrifennu
	Gwaith cartref (dewisol) Defnyddiwch offeryn hunanasesu NYTH mewn cyfarfod tîm i gynnal trafodaeth fyfyrwl ar sut mae eich lleoliad gwaith chwarae yn cefnogi iechyd meddwl a lles.		Offeryn hunanasesu NYTH

Atodiad 1 – sgript gweminar NYTH

Os hoffech gyflwyno'r cyflwyniad yn Sesiwn 1 eich hun, yn lle defnyddio'r weminar wedi'i recordio, gallwch ddefnyddio'r sgript hon ochr yn ochr â'r cyflwyniad PowerPoint. Mae'r cyflwyniad ar gael ar ein gwefan.

Trawsgrifiad o gyflwyniad NYTH ar gyfer gwaith chwarae

Croeso i'r cyflwyniad hwn ar fframwaith NYTH. Rwy'n mynd i ddechrau drwy ddangos fideo byr i chi, a grëwyd gan bobl ifanc i esbonio'r fframwaith.

Fideo Beth yw'r Fframwaith NYTH?

'Mae aderyn bach wedi bod yn lledaenu'r gair am fframwaith NYTH: offeryn cynllunio a ddyluniwyd er mwyn helpu gwasanaethau i sicrhau bod ieuchyd meddwl a lles wrth wraidd popeth a wnânt. Mae NYTH ar gael i bawb: babanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofawyr a'u teuluoedd ehangach a gweithwyr proffesiynol i sicrhau eu bod yn derbyn y gefnogaeth a chael yr help ychwanegol os bydd angen.

Cymerwyd amser i siarad â llawer o bobl a gwrando ar eu sylwadau. Cytunwyd bod nythod yn ffordd dda o egluro'r hyn sy'n helpu plant o bob oed i dyfu'n gryf, anelu'n uchel ac i fod y gorau y gallant fod. Mae hyn yn digwydd pan fydd eu perthnasoedd bob dydd yn creu teimlad o nerth, yn rhywbeth y gellir ymddiried ynddynt, yn tyfu'n ddiogel ac yn hybu.

Mae nyth pawb yn unigryw: yn cynnwys y bobl sydd agosaf atynt, y pethau maen nhw'n eu mwynhau ac yn eu helpu i dyfu, eu cymunedau, a'r llefydd maent yn mynd yn eu bywydau o ddydd i ddydd. Mae oedolion dibynadwy yn chwarae rhan hanfodol mewn nyth person ifanc. Gallant godi calon pan fyddant yn drist, eu hannog i roi cynnig ar bethau newydd, eu helpu i ymuno ag eraill, a gwneud iddynt deimlo eu gwerth a dangos eu bod yn gofalu amdanynt. Dyma'r hud bob dydd sy'n adeiladu ac yn cynnal ieuchyd meddwl a lles cadarnhaol.

Nod y fframwaith NYTH ydy trefnu gwasanaethau fel bod mwy o bobl yn cael profi'r hud bob dydd yn eu bywydau beunyddiol. Y bwriad hefyd ydy i blant a phobl

ifanc brofi ymdeimlad o berthyn, sydd mor bwysig ar gyfer ieuchyd meddwl a lles, p'un a yw hynny gartref, yn yr ysgol, mewn clwb, gyda ffrindiau, neu yn y gymuned.

A phan nad yw pethau'n mynd yn dda, fel pan fydd plentyn neu berson ifanc yn teimlo'n drist, yn bryderus, yn unig, neu mor ddig nes eu bod yn gwrthod help, bydd gan yr oedolion dibynadwy sy'n eu hadnabod orau fynediad at gefnogaeth, gan roi llawer o syniadau i drio, a'r hyder i barhau i helpu. Mae hynny oherwydd weithiau yr hyn sydd ei angen fwyaf ar berson ifanc yw i oedolion dibynadwy beidio â rhoi'r gorau iddi. Mae NYTH yn cydnabod pa mor bwysig yw oedolion dibynadwy; pan gânt gefnogaeth dda, gall wneud byd o wahaniaeth.

Weithiau, wrth gwrs, mae angen help ychwanegol ac mae dull 'dim drws anghywir' y fframwaith NYTH yn cydnabod bod pawb yn wahanol a dylai fod nifer o wahanol fathau o gymorth ar gael. Wrth wneud hyn, mae'r gwasanaethau i gyd yn dod at ei gilydd i benderfynu pwy all gwrdd ag anghenion unigryw bob person orau. Mae hyn yn sicrhau nad yw plant a theuluoedd yn cael eu symud o un gwasanaeth i'r llall, a hefyd yn rhoi mynediad iddynt i'r help cywir, ar yr adeg gywir, yn y ffordd gywir.

Mae angen gwahanol fathau o help ar bob un ohonom ar wahanol adegau ar hyd y ffordd. Nod y fframwaith NYTH ydy cefnogi plant o bob oedran – rhieni, gofawyr, eu teuluoedd ehangach, a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu helpu. Mae'n ymwneud â sicrhau bod pawb yn cael cyfleoedd sy'n creu teimlad o nerth, sy'n rhywbeth y gellir ymddiried ynddynt, sy'n tyfu'n ddiogel ac sy'n hybu.

Fel yr eglurwyd yn y fideo, mae NYTH yn ymwneud â dull system gyfan. Mae'n uno gwahanol sectorau i gefnogi ieuchyd meddwl a lles babanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofawyr a theuluoedd ehangach. Fe'i crëwyd fel offeryn cynllunio y gall unrhyw un ei ddefnyddio, o Lywodraeth Cymru i wasanaethau plant, timau CAMHS, lleoliadau gwaith chwarae neu leoliadau gofal plant. Fe'i datblygwyd gyda phlant a phobl ifanc eu hunain, ochr yn ochr â rhieni, gofawyr a gweithwyr proffesiynol. Prif amcanion NYTH yw ei gwneud hi'n haws cael mynediad at arbenigedd a chyngor, a rhoi'r arbenigedd

a'r hyder i oedolion dibynadwy gefnogi plant lle maen nhw. Mae hefyd yn hyrwyddo dull gweithredu dim drws anghywir ar draws y system gyfan.

Yr arwyddair ar gyfer NYTH yw: "y cymorth iawn ar yr adeg iawn ac mewn ffordd sy'n iawn iddyn nhw". Rydym am ehangu'r sgwrs tu hwnt i'r syniad mai dim ond gwasanaethau arbenigol sy'n darparu cymorth. Mae gan bawb ran i'w chwarae wrth adeiladu'r haenau sydd eu hangen ar gyfer iechyd meddwl a lles cadarnhaol.

Gadewch i ni edrych yr acronym NYTH: rhoi nerth, ymddiried, tyfu'n ddiogel a hybu. Dyma'r rhinweddau y dywedodd pobl ifanc eu bod eisiau eu teimlo a'u gweld mewn cefnogaeth iechyd meddwl a lles.

Nid dogfen fawr na chymhleth yw fframwaith NYTH. Fe'i cynrychiolir gan ddiagram crwn. O amgylch y tu allan mae'r geiriau meithrin, grymuso, diogel ac y gellir ymddiried ynddo, sy'n adlewyrchu'r acronym a'r metaffor o gymorth iechyd meddwl a lles yn cael ei adeiladu mewn haenau, yn lapio o amgylch y plentyn nes ei fod yn barod i adael y nyth, ac yno iddo ddychwelyd ato pan fydd ei angen arno.

Yn y cylch nesaf mae rhanddeiliaid allweddol y NYTH. Yn bwysicaf oll, y rhain yw babanod, plant a phobl ifanc, eu rhieni a'u gofalwyr, a theuluoedd ehangach. Mae'r system ehangach yn cynnwys iechyd, gofal cymdeithasol, gwasanaethau plant, y trydydd sector, elusennau, grwpiau gwirfoddol a chymunedol, addysg, gofal plant, gwaith chwarae a gwaith ieuenctid. Mae addysg yn cynnwys ysgolion, unedau cyfeirio disgyblion, addysg yn y cartref a mathau eraill o addysg.

Mae NYTH yn ymwneud â phob rhan o'r system yn cydweithio. Gallem hefyd gynnwys tai, cyfiawnder ieuenctid, yr heddlu, addysg bellach a llawer o feysydd cymorth eraill. Mae angen i bawb sy'n cael effaith ar fabanod, plant a phobl ifanc ystyried eu hanghenion iechyd meddwl a lles.

Mae segmentau gwyn y diagram yn dangos egwyddorion allweddol NYTH, y byddaf yn eu trafod yn fuan. Mae'r cylch gwyrdd tywyll yn dangos gwerthoedd sylfaenol NYTH: yn ystyriol o gyflwr seicolegol, yn seiliedig ar hawliau, cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant, wedi arwain gan werthoedd, ac yn canolbwyntio ar ddatblygiad plant. Mae NYTH yn mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar hawliau

plant ym mhopeth y mae'n ei wneud. Gadewch i ni nawr edrych ar egwyddorion allweddol NYTH.

Yn gyntaf, oedolion dibynadwy (neu oedolion yr ymddiriedir ynddynt). Mae NYTH yn cydnabod ei bod hi'n bwysig i blant a phobl ifanc feithrin perthnasoedd ag oedolion dibynadwy, ond bod hyn yn gofyn am amser a pharhad. Mae gweithwyr chwarae yn ffynhonnell arwyddocaol o oedolion y mae plant a phobl ifanc sy'n cael mynediad at leoliadau gwaith chwarae yn ymddiried ynddynt.

Gall gweithwyr chwarae, fel oedolion eraill dibynadwy, helpu drwy wrando a dangos empathi, enwi emosiynau, helpu plant i ddeall beth maen nhw'n ei deimlo a pham, dangos ffyrdd o reoli anawsterau, a helpu plant i ddeall y gall ymddygiad fod yn fath o gyfathrebu emosiynol. Mae'n bwysig cydnabod rôl oedolion dibynadwy o ran canolbwyntio ar gryfderau unigolyn, ei annog, dathlu ei gyflawniadau, a darparu'r hud bob dydd y gall perthnasoedd o ymddiriedaeth ag oedolion eu cynnig.

Yr egwyddor allweddol nesaf yw lles ar draws addysg. Mae plant a phobl ifanc yn treulio llawer iawn o amser mewn lleoliadau addysgol, felly mae'n bwysig bod y lleoliadau hyn yn cefnogi eu hiechyd meddwl a'u lles ac yn rhan o'r system gyfan sy'n amgylchynu'r plentyn. Ar gyfer gwaith chwarae, gallai hyn gynnwys gweithio gydag ysgolion i rannu strategaethau ymdopi a chyfleu pryderon ynghylch iechyd meddwl a lles plant.

I ysgolion, mae hyn yn golygu cyfathrebu â chymorth cymunedol a sicrhau bod iechyd meddwl a lles pob dysgwr yn cael eu cefnogi.

Yr egwyddor nesaf yw arloesi drwy gyd-gynhyrchu. Dyma rywbeth y mae chwarae a'r Egwyddorion Gwaith Chwarae yn ei hyrwyddo'n gryf: mae gan fabanod, plant a phobl ifanc hawl i'w barn gael ei chlywed a gweld camau yn cael eu cymryd o ganlyniad i hynny. Yn NYTH, rydym yn siarad am "ddim byd amdanoch chi heboch chi". Dylai gwasanaethau gael eu llywio gan adborth gan blant a theuluoedd. Mewn lleoliadau gwaith chwarae, mae hyn yn aml yn digwydd yn naturiol drwy berthnasoedd â phlant a phobl ifanc. Mae'n bwysig ystyried sut mae eu hadborth yn cael ei gynnwys mewn gwerthusiadau o'r ddarpariaeth a sut mae barn teuluoedd yn cael ei chlywed.

Mae hyn yn cysylltu ag Erthygl 12 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, sy'n tynnu

sylw at bwysigrwydd hawl plant a phobl ifanc i fynegi eu barn ac i'r farn honno gael sylw teilwng. Pan fyddwn yn gwrandao ar blant ac yn eu cynnwys wrth lunio gwasanaethau, mae'r gwasanaethau hynny'n gwella ac yn dod yn fwy priodol i'r plant sy'n eu defnyddio.

Yr egwyddor allweddol nesaf yw mynediad rhwydd at arbenigedd. Gallai hyn ddod o amrywiaeth o ffynonellau, megis llinellau cymorth, ymweliadau gan wasanaethau arbenigol, neu dimau amlasiantaeth. Efallai y bydd gweithwyr chwarae eisiau ystyried sut y gallant integreiddio â phaneli amlasiantaeth neu bwyntiau mynediad sengl yn eu rhanbarth neu ardal leol, er mwyn rhannu eu harbenigedd eu hunain a chyflwyno'r arbenigedd iechyd meddwl a lles sydd ei hangen i gefnogi plant yn eu lleoliadau.

Egwyddor allweddol arall, sy'n arbennig o berthnasol i leoliadau gwaith chwarae, yw cymunedau diogel a chefnogol. Mae fframwaith NYTH yn cydnabod bod llawer o ffactorau gwahanol yn cyfrannu at iechyd meddwl a lles cadarnhaol. Mae penderfynyddion ehangach iechyd meddwl yn ganolog i helpu babanod, plant a phobl ifanc i deimlo'n dda ynddynt eu hunain. Mae'r rhain yn cynnwys lleoedd diogel i fyw, amser, lle a chaniatâd i chwarae, cyfleoedd i wneud ymarfer corff, gweithgareddau wedi'u trefnu, mynediad at fwyd iach a gweithgareddau celfyddydol, rhyddid rhag pryderon

ariannol gartref, a theimlo'n ddiogel a'u bod yn gallu tyfu'n ddiogel yn y manau maen nhw'n eu defnyddio.

Mae'r rhain yn broblemau na ellir mynd i'r afael â nhw drwy glinigau iechyd yn unig. Mae eu pwysigrwydd yn aml yn cael ei danamcangyfrif pan fyddwn yn ystyried sut i wella gwasanaethau iechyd meddwl. Rydym am i'r rhai sy'n darparu gwasanaethau iechyd meddwl ystyried y penderfynyddion ehangach hyn. Dyma lle y gall gweithwyr chwarae, fel oedolion dibynadwy ym mywydau plant, ddarparu llawer o'r profiadau diogel a chefnogol hyn.

Yn olaf, mae'r egwyddor dim drws anghywir. Mae cymorth ychwanegol neu arbenigol yn rhan bwysig o fframwaith NYTH. Weithiau, mae angen cymorth arbenigol ar blant. Yn anffodus, gall teuluoedd sy'n ceisio'r cymorth hwnnw wynebu system gymhleth. Gallant syrthio drwy'r rhwyd neu dreulio amser hir ar restrau aros. Rydym am i deuluoedd gael y cymorth iawn ar yr adeg iawn, mewn ffordd sy'n iawn iddyn nhw, a chael eu cefnogi drwy gydol y daith honno.

Fel gweithwyr chwarae, gallwch gael effaith gadarnhaol drwy helpu teuluoedd i ddod o hyd i'w ffordd drwy'r system honno, yn enwedig pan fyddwch yn gweithio mewn partneriaeth â gwasanaethau eraill.

Diolch yn fawr iawn.'

Atodiad 2 – awgrymiadau ar gyfer y siart droi

Ar gyfer yr ymarfer yn Sesiwn 1

Trafodaeth: Sut y gall gweithwyr chwarae gefnogi iechyd meddwl a lles plant?

Isod mae enghreifftiau o'r mathau o ymatebion i'w disgwyl a'r hyn y gellir ei ddefnyddio fel awgrymiadau. Gall oedolion dibynadwy helpu babanod, plant ac arddegwyr i ddysgu sut i reoli eu teimladau. Gall oedolion dibynadwy helpu drwy:

- wrando a chydymdeimlo
- helpu i ddod o hyd i eiriau ar gyfer emosiynau anodd
- dangos ffyrdd o reoli anawsterau
- helpu i ddatrys problemau
- deall bod dicter weithiau yn ymwneud â phryder.

Mae rheoli emosiynau ar y cyd, sef gadael i rywun dibynadwy ffrwyno emosiynau cryf, yn rhan hanfodol o'r broses hunanreoli. Mae'n bloc adeiladu hanfodol mewn datblygiad seicolegol. Mae'n bwysig bod cymorth ar gael i oedolion dibynadwy sy'n gofalu am fabanod, plant ac arddegwyr. Mae oedolion dibynadwy yn gallu:

- canolbwyntio ar gryfderau unigolyn
- annog yr unigolyn i beidio â rhoi'r gorau iddi
- dathlu llwyddiannau'r unigolyn
- cynnig yr 'hud pob dydd' a ddaw o berthynas sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth.

Atodiad 3 – awgrymiadau ar gyfer siart droi

Ar gyfer yr ymarfer adeiladu eich NYTH eich hun yn Sesiwn 1.

Dyma'r mathau o elfennau y gallwch eu disgwyl mewn ymateb ac fel awgrymiadau ychwanegol.

Elfennau cyffredin NYTHod:

- **Ffrindiau, cydweithwyr a theulu** – mae perthnasoedd yn allweddol i roi nerth a theimlo eu bod yn cael eu cefnogi (Erthygl 9 a 15).
- **Anifeiliaid anwes** – mae plant hefyd yn dweud wrthym fod anifeiliaid anwes yn bwysig i'w hiechyd meddwl a'u lles.
- **Cartref diogel a sicr, gan gynnwys cynhesrwydd, digon o arian a bwyd** – pethau y mae plant yn siarad am eu hangen ac yn poeni amdanynt pan fyddant yn brin (Erthyglau 24 a 27).
- **Chwaraeon a hamdden** – mae ymarfer corff a chymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden a diwylliannol yn bwysig ar gyfer ymdeimlad o les ym mhob oed (Erthygl 15).
- **Mynediad i'r awyr agored/mannau gwyrdd** – i blant, gallai hyn gynnwys mynediad i natur a manau chwarae (Erthygl 31).
- **Gwaith sy'n rhoi boddhad** – gallai hyn fod yn berthnasol i bobl ifanc hŷn hefyd. I blant, gallem gysylltu hyn ag addysg, gan y gall amgylchedd gweithio neu ysgol gadarnhaol gael effaith gadarnhaol ar les (Erthygl 28).
- **Teimlo bod pobl yn gwrandao arnoch chi/gwybod bod eich llais yn bwysig** – mae hyn yn bwysig i ni fel oedolion ond mae hefyd yn bwysig iawn i blant (Erthygl 12).
- **Crefydd/ffydd** – mae pobl ifanc yn siarad am eu ffydd mewn perthynas â phob elfen o NYTH (Erthygl 14).

Atodiad 4 – taflen waith

I gefnogi myfyrio ar ddiwedd Sesiwn 1

Gofynnwch i'r dysgwyr gwblhau eu cerdyn post.

Ysgrifennwch dri cham y byddwch yn eu cymryd gyda chi i ddefnyddio'r fframwaith NYTH i gefnogi iechyd meddwl a lles plant yn well.

1.

2.

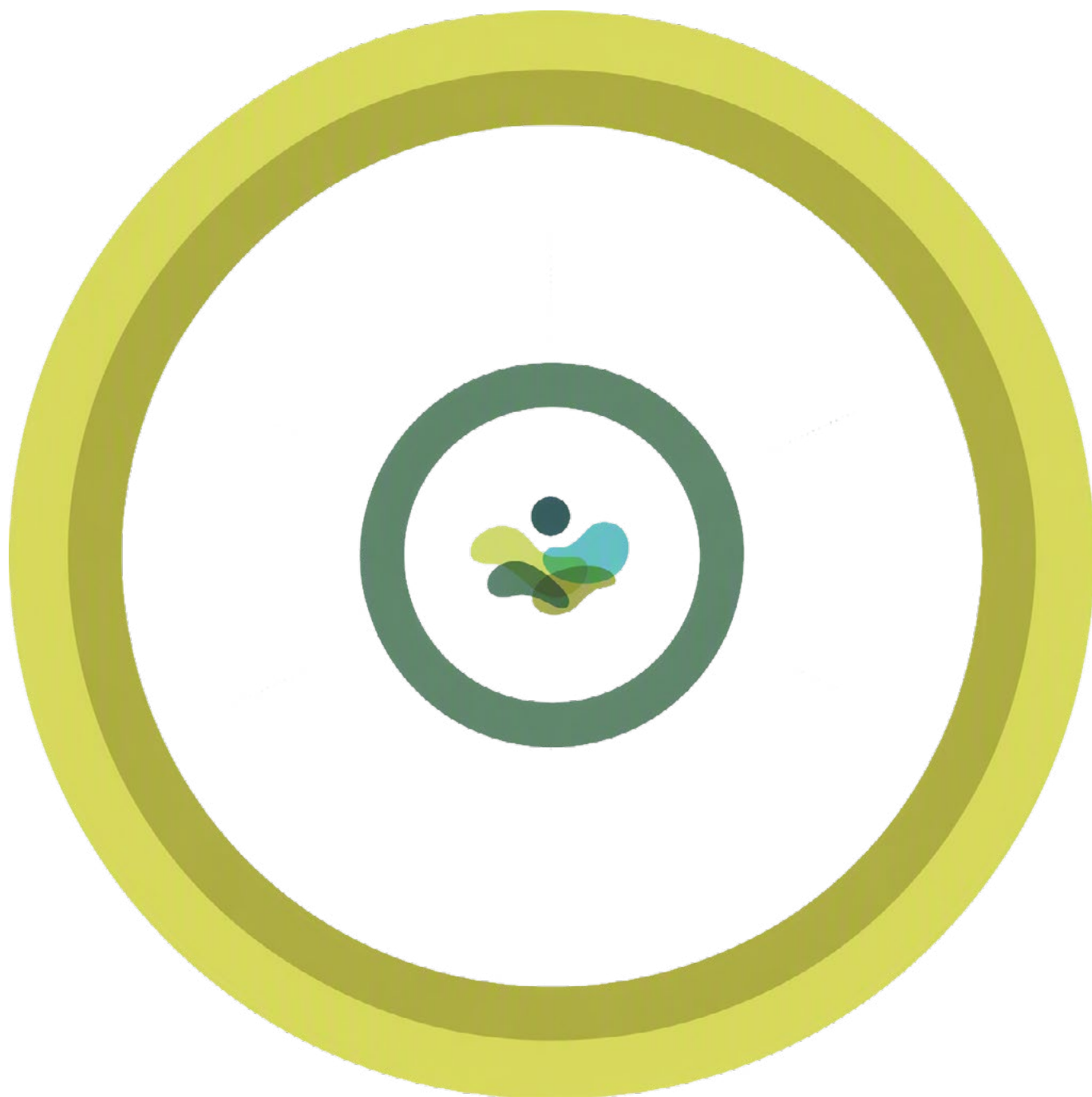
3.



Atodiad 5 – taflen waith

Crynodeb o fframwaith NYTH

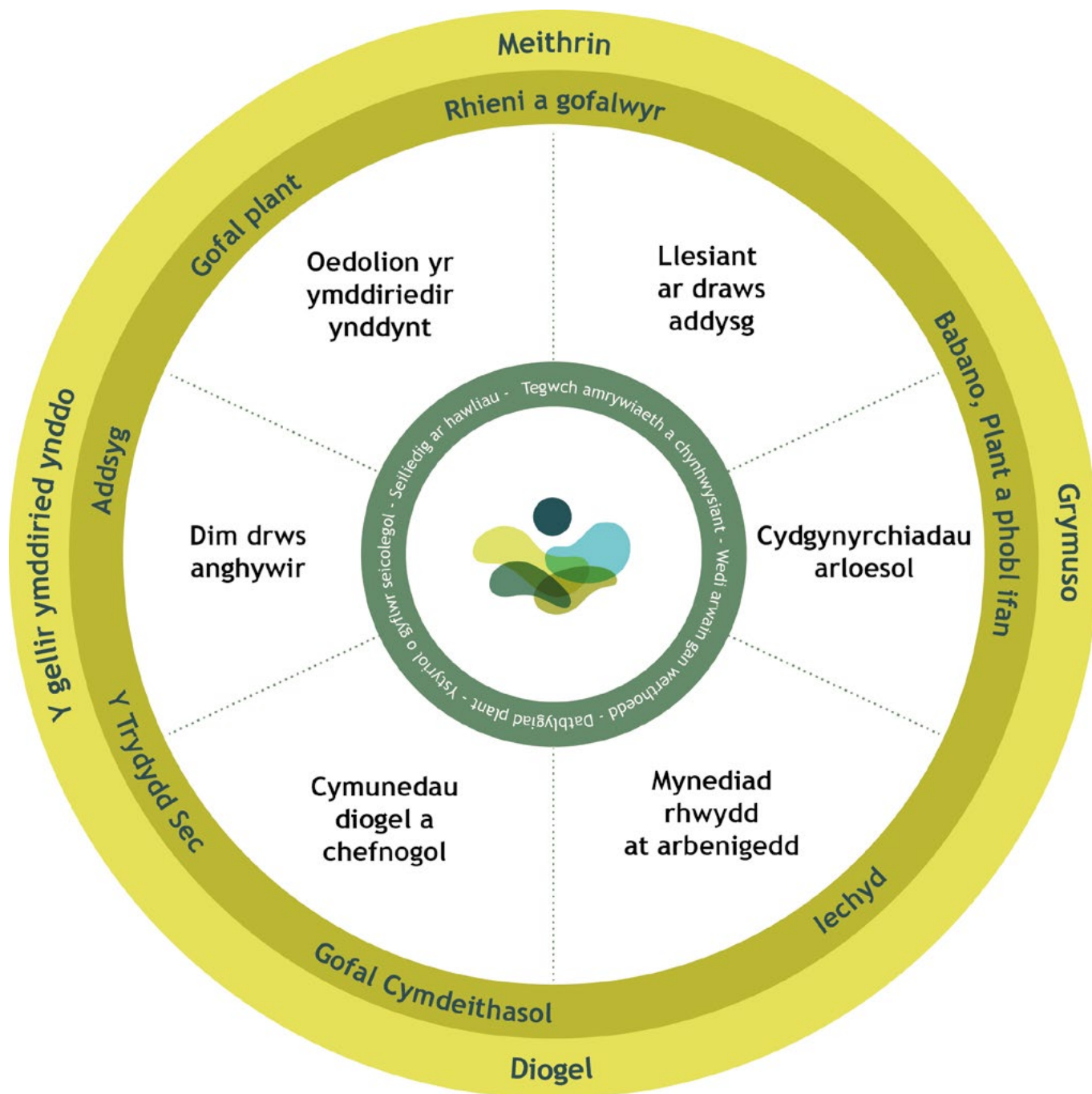
Gweithiwch mewn grwpiau i lenwi'r bylchau, gydag egwyddorion allweddol NYTH.



Atodiad 6 – taflen waith

Ar gyfer yr ymarfer yn Sesiwn 2

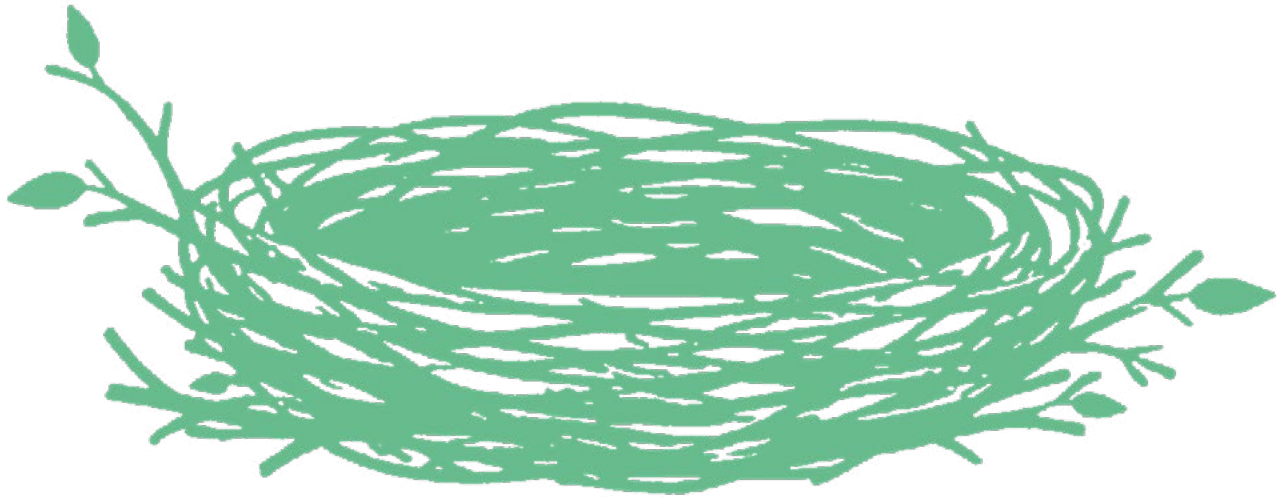
Gan ddefnyddio chwe egwyddor allweddol NYTH, sut gall chwarae, gweithwyr chwarae a lleoliadau gwaith chwarae gefnogi amcanion NYTH o system gydgyssylltiedig o gefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl a lles?



Atodiad 7 – taflen waith

Ar gyfer yr ymarfer olaf yn Sesiwn 2

Gan weithio mewn grwpiau bach, ystyriwch pwy sy'n rhan o NYTHod y plant rydych chi'n gweithio gyda nhw.



Er mwyn creu system gydgysylltiedig ar gyfer cymorth iechyd meddwl a lles, dylai fy lleoliad gwaith chwarae felly fod yn gweithio gyda...

Partner	Sut i gysylltu



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

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.