

Chwarae, gwaith chwarae a gwytnwch

Papur briffio i lywio'r cynllunio
ar gyfer y rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf

Teuluoedd yn Gyntaf yw rhaglen Llywodraeth Cymru ar gyfer dylunio gwell cefnogaeth integredig ar gyfer teuluoedd. Mae'r prif ffocws ar gefnogi teuluoedd trwy ymyriadau ar adegau ataliol ac amddiffynnol.

Ym mis Hydref 2016 cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y dylai'r rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf ddatblygu gwasanaethau sy'n ymdrin â bylchau a nodwyd yn y ddarpariaeth i rieni a phobl ifanc. Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn awyddus i greu cysylltiad eglur rhwng gwaith y rhaglen ac atal Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) a lleddfu'r effaith ar blant a phobl ifanc sy'n byw mewn amgylchiadau anodd.

Mae adolygiad gan Chwarae Cymruⁱ o Asesiadau Digonolrwydd Chwarae yn awgrymu bod bwlch o ran mynediad i ddarpariaeth gwaith chwarae â staff ar draws y rhan fwyaf o ardaloedd yng Nghymru.

Yn flaenorol, defnyddiwyd cyllid Teuluoedd yn Gyntaf i gefnogi gwaith datblygu chwarae a darpariaeth gwaith chwarae â staff ledled Cymru, ac mae angen dadlau'n gryf dros barhau i ariannu gwaith chwarae â'r llif arian hwn. Mae gan waith chwarae gyfraniad amlwg i'w wneud i'r rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf yn y blynyddoedd sydd i ddod trwy dalu am wasanaethau cyffredinol y gall plant a theuluoedd yn yr angen mwyaf gael mynediad iddynt heb stigma a sicrhau cefnogaeth staff gwaith chwarae sydd wedi'u hyfforddi'n drylwyr sy'n gweithio mewn darpariaeth chwarae cymunedol o ansawdd.

*'Mae gwaith chwarae yn broffesiwn medrus iawn sy'n cyfoethogi ac yn gwella chwarae plant. Mae'n digwydd pan fydd oedolion yn cefnogi chwarae plant, ond nid yw'n cael ei sbarduno gan ganlyniadau addysg na gofal penodedig.'*⁴¹

Mae tystiolaeth gref fod darpariaeth gwaith chwarae â staff yn cyfrannu at gymunedau cryfach, sy'n creu mwy o gyfle i chwarae, a bod hynny'n cael effaith bellgyrhaeddol ar blant, pobl ifanc ac oedolionⁱⁱⁱ^{iv}. Drwy chwarae y mae plant yn datblygu rhwydweithiau cymdeithasol ac ymlyniad

cadarnhaol â phobl a lleoedd yn eu cymuned. Mae chwarae hefyd yn cyfrannu at ddyfeisgarwch plant, sef eu gallu i gael hyd i adnoddau corfforol ac emosiynol, a'u defnyddio, pan fydd angen. Mae gweithwyr chwarae yn cefnogi'r systemau hyn trwy ddarparu amser, lle a chaniatâd i chwarae mewn amrywiaeth o amgylcheddau yng nghymunedau lleol plant.

Mae gan blant hawl i chwarae, fel sy'n cael ei gydnabod yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Er bod cydnabyddiaeth gynyddol i hynny, mae angen amlygu o hyd sut gall chwarae a darpariaeth gwaith chwarae â staff gael effaith gadarnhaol ar blant a theuluoedd.

'[Mae'r prosiect wedi cael] effaith aruthrol, dyma'r prosiect mwyaf llwyddiannus rydym wedi'i gefnogi o bell ffordd. Ym mhob ardal nid oedd darpariaeth chwarae o gwbl, ac mae'r sesiynau wedi rhoi cyfle i blant a theuluoedd elwa ohonynt. Mae'r teuluoedd yn edrych ymlaen at weld y fan yn dod i'r ystâd. Mae'r plant yn llawer hapusach a iachach.'

Rhanddeiliad allanol

Yma, byddwn ni'n edrych ar sut mae'r ddarpariaeth gwaith chwarae â staff yn ymateb i gyfeiriad y rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf.

Cymorth rianta

Mae darpariaeth gwaith chwarae â staff yn aml ar gael pan fydd ei hangen fwyaf ar deuluoedd (ar ôl ysgol, yn ystod gwyliau'r ysgol, gyda'r hwyr ac ar y penwythnos), ac mae'n llenwi'r bylchau pan na fydd gwasanaethau eraill ar gael. Mae'r ddarpariaeth gwaith chwarae â staff yn cynnig

seibiant anffurfiol i rieni a phlant – yn enwedig yn ystod gwyliau'r ysgol. Mae'n gyfle i blant ac oedolion estyn eu rhwydweithiau cymdeithasol a chyfoedion – sy'n cyfrannu at gynyddu gwytnwch.

Mae modd ymdrin â llawer o'r problemau sy'n achosi her yn ôl rhieni, er enghraifft rheoli agweddau ar ymddygiad plant, trwy wella mynediad plant i ddarpariaeth gwaith chwarae â staff sy'n ymateb i'w hanghenion. Mae rhieni sy'n gweithio mewn darpariaeth chwarae â staff neu sy'n mynychu'r sesiynau hynny yn cael cyfle i weld eu plant yn chwarae, ac i siarad â gweithwyr chwarae sy'n gallu gwneud synnwyr o ymddygiad chwarae. O ganlyniad mae rhieni'n teimlo'n fwy hyderus ac yn fwy abl i reoli anghenion chwarae eu plant y tu allan i'r ddarpariaeth gwaith chwarae â staff.

Mae chwarae gyda'i gilydd yn bwysig i greu cwlwm teuluol – gall darpariaeth gwaith chwarae â staff helpu rhieni i ymlacio digon i chwarae gyda'u plant a chasglu syniadau ar gyfer cyfleoedd chwarae cost isel neu ddi-gost. Mae llawer o rieni'n pryderu am adael i'w plentyn chwarae tu allan; mae darpariaeth gwaith chwarae â staff yn gyfle i rieni ganiatáu i'w plant chwarae'n rhydd y tu allan i'r cartref mewn amgylchedd dan oruchwyliaeth oedolion sydd wedi'u hyfforddi.

Mae darpariaeth chwarae yn y gymuned yn apelio i deuluoedd sy'n elwa fwyaf o wasanaethau ataliol cynnar, gan nad oes system atgyfeirio ffurfiol. Mae'r rhan fwyaf o ddarpariaeth gwaith chwarae â staff yn cael ei chynnig yn ddi-dâl yn y pwynt mynediad.

'Mae wedi meithrin ymdeimlad o gydraddoldeb ag oedolion i blant. Mae oedolion a fu gynt ar y cyrion wedi cael eu hannog gan gyfranogiad eu plant, ac mae wedi cynyddu eu hyder hwythau a'u cyfranogiad yn eu gymuned leol. Bu'n hanfodol i ddatblygiad unigol plant ac i gryfhau cydweithredu cymunedol.'

Rhanddeiliad allanol

'Mae rhieni hefyd wedi canmol rôl y gweithwyr chwarae yn tynnu'r gymuned ynghyd, gyda'r nod cyffredin o wella cyfleoedd chwarae, gan gyfeirio atyn nhw fel "y glud sy'n dal y cyfan at ei gilydd." Nododd y rhieni hefyd pa mor bwysig oedd bod gan rai oedolion un rôl yn unig, sef "bod yno i'r plant". Mae gweithwyr chwarae yn cyfeirio at y rôl hon fel "gweithredu fel eiriolwyr wrth ymgysylltu ag agendâu sy'n cael eu harwain gan oedolion".'

Cefnogaeth i bobl ifanc

Mae darpariaeth gwaith chwarae o ansawdd â staff yn digwydd mewn amrywiol leoliadau – mae'r prosiectau'n cychwyn trwy ymchwilio i nodweddion ac anghenion y gymuned leol a'r mannau lle mae plant a phobl ifanc yn fwyaf tebygol o fod eisiau dod at ei gilydd, ac yn darparu amgylchedd sydd wedi'i deilwra i anghenion plant a phobl ifanc lleol.

Mae darpariaeth chwarae llwyddiannus â staff yn gweithredu'n unol ag Egwyddorion Gwaith Chwarae (y fframwaith proffesiynol a moesegol ar gyfer gwaith chwarae), gyda phwyslais ar chwarae hunangyfeiriadol sy'n cael ei ddewis yn rhydd, a phenderfyniadau sy'n cael eu gwneud gan y plant eu hunain. Mae hwn yn wasanaeth unigryw sy'n wahanol i'r mwyafrif sy'n cael eu cynnig yn draddodiadol i blant a phobl ifanc. Mewn rhai achosion mae darpariaeth gwaith chwarae â staff yn llenwi bwlch sydd wedi cael ei greu wrth i ddarpariaeth ieuenctid gau yn sgîl toriadau cyllido.

Mae darpariaeth gwaith chwarae â staff yn darparu gwasanaeth i blant a phobl ifanc hyd at 14 oed, neu dros hynny hyd yn oed, a gall fod yn rhan hanfodol o broses bontio plant i wasanaethau ieuenctid. Ymhellach, os oes darpariaeth sefydledig gwaith chwarae â staff mewn cymuned ar hyd y flwyddyn, mae cyfleoedd yn aml i bobl ifanc symud i rolau gwirfoddoli mewn lleoliadau chwarae, sy'n cyfrannu at eu sgiliau a'u gwybodaeth.

Mae ymchwil' yn awgrymu'n bendant bod plant hŷn yn gosod gwerth ar y rolau pwysig a pharhaus sydd gan ddarparwyr chwarae yn eu bywydau; 'athroniaeth chwarae' sy'n gosod gwerth ar ddewis, mynegiant a datblygiad yr unigolyn mewn lleoliad cefnogol.

Mae rhai ffactorau amgylcheddol allanol a/neu bersonol biolegol yn rhwystro rhai plant rhag chwarae. Mae plant o'r fath yn cael eu cefnogi i chwarae mewn amgylchedd lle mae gweithwyr chwarae wedi'u hyfforddi sy'n gwybod sut i ymyrryd yn ôl y galw i hwyluso'r chwarae. Mae hyn yn estyn manteision chwarae i blant a phobl ifanc na fyddent o reidrwydd yn gallu manteisio arno fel arfer.



Sut mae chwarae'n cyfrannu at wytnwch ac atal Profiadau Negyddol yn ystod Plentyndod (ACEs)

Un canfyddiad allweddol ar sail tystiolaeth yw bod chwarae plant yn 'darparu ymddygiad sylfaenol ar gyfer datblygu gwytnwch, a thrwy hynny'n gwneud cyfraniad sylweddol i les plant'^{vi}. Mae'r dystiolaeth yma'n awgrymu bod chwarae plant yn cyfrannu tuag at ddatblygu gwytnwch trwy nifer o systemau sy'n cydberthyn, yn cynnwys:

- Rheolaeth emosiynol
- Pleser a mwynhad hybu teimladau cadarnhaol
- Y system ymateb i straen a'r gallu i ymateb i ansicwydd
- Creadigedd a'r gallu i lunio cysylltiadau newydd a gwahanol
- Dysgu
- Cysylltiadau â phobl a lleoedd^{vii}
- Datrys problemau.

Mae buddiannau cymdeithasol, corfforol a deallusol chwarae, sy'n gyffredinol gytûn, yn helpu i ddadlau ein hachos bod chwarae'n elfen bwysig wrth helpu i gynyddu gwytnwch. Bydd cael digon o amser, lle a chaniatâd i chwarae'n helpu plant i:

- Ddatblygu ymdeimlad o hunanddigonolrwydd ac annibyniaeth
- Teimlo bod ganddynt ymdeimlad o reolaeth yn eu byd
- Teimlo cysylltiad ag eraill ac â'u cymuned

- Profi ystod o emosiynau, gan gynnwys rhwystredigaeth, penderfyniad, cyflawniad, siom a hyder a, thrwy ymarfer, gallu dysgu sut i reoli'r teimladau hyn
- Datblygu dychymyg a chreadigedd
- Gwneud synnwyr o agweddau anodd a phoenus ar eu bywydau a 'gweithio trwyddynt'
- Cymdeithasu â'u ffrindiau a chyd-drafod ag eraill ar eu telerau eu hunain.

Yn draddodiadol mae darpariaeth gwaith chwarae da â staff wedi darparu man lle gall plant ddatblygu drostynt eu hunain er mwyn ymateb i'w hanghenion a'u dymuniadau, a man sy'n gallu tyfu gyda'r plant; man sy'n adlewyrchu anghenion chwarae plant a man y gallant ddatblygu ymlyniad wrtho.

Pan fydd plant wedi dioddef trawma yn sgîl profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, mae'r dull gweithredu gwaith chwarae yn cefnogi'r broses o gyfleu ac ail-greu profiadau anodd mewn modd sensitif, anfeiriadol.

Mae chwarae'n cael effaith ar sut mae cyfansoddiad genetig plant yn cael ei fynegi, ac ar ddatblygiad corfforol a chemegol yr ymennydd. Mae hyn yn ei dro yn cael dylanwad cadarnhaol ar allu'r plentyn i oroesi a ffynnu. Gall plant sydd wedi datblygu ymateb arloesol chwaraeus i'w hamgylcheddau addasu i'r rhain mewn ffordd hyblyg, gan arddangos gwytnwch. Mae chwarae corfforol egnïol rheolaidd yn helpu i atal afiechyd ac yn lleddfu iselder a phryder. Mae cysylltiad agos rhwng chwarae a chreadigedd – mae'n galw am feddwl yn llorweddol, defnyddio'r dychymyg

a datrys problemau – sydd fel ei gilydd yn galluogi plant i ddatblygu dyfeisgarwch a gwytnwch.

Diweddgllo

Gall tyfu i fyny o dan amgylchiadau niweidiol gael effaith aruthrol ar ddatblygiad corfforol a meddyliol plant unigol. Gall rhaglenni ymyriadol fod yn ddefnyddiol i leiafu peth o effaith niweidiol profiadau negyddol; fodd bynnag, rhaid sicrhau ffocws hefyd ar gefnogi plant i fod yn gyfranogwyr gweithredol wrth ddatblygu eu gwytnwch a'u dyfeisgarwch eu hunain. Rydym ni'n gwybod bod eu hawydd i chwarae yn dylanwadu ar bob agwedd ar fywydau plant, a bod y math o chwarae hunan-gyfeiriedig, lle mae'r plant yn

penderfynu drostynt eu hunain, a gynigir mewn darpariaeth chwarae o ansawdd yn cynyddu cyfleoedd plant i ddatblygu eu gwytnwch eu hunain.

Mae darpariaeth gwaith chwarae â staff yn cynyddu gallu plant a phobl ifanc i gynnal eu lles eu hunain ac yn helpu rhieni i ddeall ac ymdopi â datblygiad eu plant.

Mae chwarae'n ganolog i fywyd plentyn iach, a dylai darpariaeth ar gyfer chwarae fod yn ganolog i unrhyw fframwaith sy'n llywio rhaglenni ynghylch y ffordd orau o gefnogi plant a theuluoedd.

Cyfeiriadau

ⁱ Chwarae Cymru (2016) *State of Play 2016* (heb ei gyhoeddi)

ⁱⁱ SkillsActive (2005) dyfynnir yn Llywodraeth Cymru (2014) *Cymru - gwlad lle mae cyfle i chwarae*. Caerdydd: Hawlfraint y Goron

ⁱⁱⁱ 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

^{iv} The Means (2016) *Dadansoddiad o effaith economaidd Gwaith Chwarae yn Wrecsam*. Caerdydd: Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru. Ar gael ar-lein: www.c1stsupport.wales/wp-content/uploads/2016/07/Analysis-of-the-economic-impact-of-playwork-in-Wrexham-final-C.pdf

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

^{vi} *Play for a Change: Play, Policy and Practice: A review of contemporary perspectives*

^{vii} Masten, A. a Obradovic, J. (2006) 'Competence and resilience in Development' *Annals of the New York Academy of Science*, 1094: 13-27. Dyfynnir yn *Play for a Change: Play, Policy and Practice: A review of contemporary perspectives*



Rhagfyr 2016

© Chwarae Cymru

www.chwaraecymru.org.uk