



Pam gwneud amser
i chwarae?

Cefnogaeth i ddarparwyr chwarae i eiriol dros dddarpariaeth wedi ei staffio

Pan fyddwn yn gofyn beth sy'n bwysig iddynt, bydd plant yn dweud wrthym mai chwarae a bod gyda'u ffrindiau yw un o agweddau pwysicaf eu bywydau. Ond yn aml iawn bydd oedolion yn anghofio pa mor bwysig yw chwarae, a phan ddaw'n fater o ganfod digon o amser, neu o fantoli'r cyfrifon neu i wneud penderfyniadau cynllunio, yn aml caiff chwarae ei wthio'n is i lawr y rhestr o flaenoriaethau.

Dadlau achos dros ddarpariaeth chwarae

Mae plant yn aelodau cyfartal o'n cymdeithas hefyd. Gwyddom fod pob agwedd o'u bywyd yn cael ei ddylanwadu gan eu ysfa i chwarae, ond ychydig bach iawn o'n amgylchedd adeiledig a chynlluniedig sy'n rhoi cyfle, neu ganiatâd, iddynt chwarae.

Mae llai a llai o blant yn chwarae allan yn ein parciau a'n strydoedd. Un o'r rhesymau am hyn yw diffyg hyder yn eu diogelwch. Rheswm arall yw anoddefgarwch cynyddol tuag at eu hymddygiad chwarae, ond yn ogystal mae plant yn amharod i fynd allan i chwarae os nad oes neb arall i gwrdd â nhw ac i chwarae â nhw. Mae plant sy'n tyfu i fyny heddiw'n tueddu i fod â llai o gyfleoedd i gwrdd â'i gilydd ac i chwarae'n annibynnol; gall darpariaeth chwarae wedi ei staffio gynnig cyfle o'r fath.

Mae darpariaeth chwarae wedi ei staffio o fewn cymuned yn dangos i'r bobl sydd yn y gymuned honno bod chwarae'n bwysig – mae ganddo hefyd rôl eiriolaeth a gwaith maes pwysig. Nid yw sefyllfa chwarae wedi ei staffio'n 'ghetto' chwarae – dylai ddarparu ystod eang o ddewisiadau a chyfleoedd ar gyfer chwarae o fewn cymuned plentyn.

Hyfforddir gweithwyr chwarae i eiriol dros chwarae plant – i hyrwyddo'r syniad bod chwarae'n normal ac yn angenrheidiol ac yn ymddygiad sydd i'w groesawu mewn unrhyw fan ble y bydd plant yn teithio trwyddo neu'n treulio amser ynddo.

Mae gwaith chwarae yn broffesiwn. Mae'r gweithwyr chwarae wedi eu hyfforddi i gefnogi chwarae plant trwy ddarparu deunyddiau, man diogel a chaniatâd – ni fyddant yn cyfarwyddo chwarae'r plant nac yn ymuno yn y chwarae, oni bai eu bod yn derbyn gwahoddiad gan y plant. Un syniad anghywir cyffredin yw bod gweithwyr chwarae'n chwarae gyda phlant.

Mewn gwirionedd, bydd gweithwyr chwarae yn galluogi plant i ymestyn eu chwarae trwy gyfoethogi'r gofod chwarae fel ei fod yn amgylchedd chwarae cyfoethog.

Chwarae

Mae chwarae'n treiddio trwy pob agwedd o fywyd plant; nid ydyw yn ddibwys nac yn amhwysig. Mae chwarae'n gwneud cyfraniad hanfodol i iechyd a lles plant ac i oroesiad yr hil ddynol. Fydden ni heb gadw'r ymddygiad yma trwy gydol ein esblygiad oni bai ei fod yn gwbl hanfodol.

Oni bai fo ffactorau amgylcheddol allanol a / neu ffactorau biolegol personol yn eu hatal rhag chwarae, o gael y cyfle bydd plant a phobl ifanc yn chwarae'n ddigymell y rhan fwyaf o'r amser ac ym mhle bynnag y byddant.

Hawl i chwarae

Mae gan blant hawl i chwarae yn unol â Chytundeb y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Dywed Erthygl 31 y Confensiwn:

'Mae gan bob plentyn yr hawl i orffwys a hamdden, i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae ac adloniadol sy'n briodol i oedran y plentyn ac i gymryd rhan mewn bywyd diwylliannol a'r celfyddydau heb unrhyw rwystr.'

Yn 2010 Cymru oedd y wlad gyntaf yn y byd i ddeddfu dros chwarae plant. Fel rhan o'r gyfraith arloesol – sydd bellach yn cael ei adnabod fel y Dyletswydd Digonolrwydd Chwarae – mae'n ofynnol i bob awdurdod lleol asesu a sicrhau cyfleoedd chwarae digonol i blant yn eu hardaloedd. O ganlyniad, mae cynnydd ar hyd a lled Cymru. Gweler enghreifftiau o'r cynnydd ar:

www.chwaraecymru.org.uk/cymastudiaethauachosdigonolrwydd

Ceir enghreifftiau eraill o brosiectau sy'n cyfrannu i wneud Cymru yn wlad chwarae-gyfeillgar ar:

www.chwaraecymru.org.uk/cym/gwladchwaraegyfeillgar

Buddiannau chwarae – goroesi a ffynnu

Nid yw'r rhestr yma o fuddiannau chwarae i blant yn un cyflawn – mae'r ymchwil yn parhau, ond, mae'n cynnig peth tystiolaeth am werth chwarae a'r ystod o fuddiannau gaiff plant o chwarae.

Mae chwarae yn hynod o gymhleth; rydym yn dechrau gweld tystiolaeth sy'n dangos bod chwarae'n effeithio ar y modd y caiff gwead genetidd plentyn ei fynegi, ac ar ddatblygiad cemegol a ffisegol yr ymennydd. Bydd hyn, yn ei dro, yn dylanwadu'n gadarnhaol ar allu'r plentyn i oroesi a ffynnu.

- Mae iechyd corfforol a meddyliol yn gysylltiedig â'i gilydd a chaiff y ddau eu cefnogi gan chwarae. Yn wahanol i chwaraeon a gweithgareddau wedi eu trefnu mae chwarae'n cael ei yrru gan y plentyn ac mae'n gyfeillgar i blant. Mae'n apelio i bob plentyn.
- Gall chwarae helpu i gynyddu gwytnwch – y gallu i blant ffynnu er gwaethaf adfyd a straen yn eu bywydau.
- Mae chwarae corfforol, egniol, rheolaidd yn helpu i leddfu iselder a phoen meddwl.

- Bydd llawer o blant sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig yn 'chwarae allan' y golygfeydd y maent wedi bod yn dyst iddynt. Dangoswyd bod chwarae yn y fath fodd yn rhan o'r broses wella.
- Mae natur anrhagweladwy a digymell chwarae'n cefnogi datblygu'r gallu i ymateb mewn modd hyblyg i wahanol sefyllfaoedd.
- Trwy chwarae, bydd plant yn datblygu eu hymdeimlad eu hunain o le ac o berthyn; mae cysylltiad â, a gwybodaeth ynghylch mannau awyr agored yn cyfrannu at ymwybyddiaeth amgylcheddol.
- Chwarae'n yw ffordd natur o ddysgu. Yn hytrach na throsglwyddo canlyniadau dysgu penodol mae'n cyfrannu at allu i ddysgu gydol oes.
- Mae cysylltiad cryf rhwng chwarae a chreadigedd – mae'n cynnwys meddwl ochrol, dychymyg a datrys problemau.
- Bydd plant yn ennill ymdeimlad o bleser ac o wobwr trwy chwarae – bydd hiwmor a chwerthin yn helpu i ddatblygu cymwyseddau cymdeithasol.
- Mae chwarae'n caniatáu ar gyfer mynegi a phrofi emosiynau cryfion o fewn cyd-destun digon diogel.
- Mae chwarae â phlant eraill yn helpu unigolion i ddatblygu cyfeillgarwch a rhwydweithiau cyfoedion cryf – sy'n cyfrannu at wytnwch iechyd, meddyliol a chymdeithasol plant – yn enwedig rhai sy'n byw mewn tlodi.



- Mae cyfeillgarwch plant, gaiff eu ffurfio trwy chwarae gyda'i gilydd, o fudd cymdeithasol ac yn gatalyddion gwerthfawr i berthnasau cymdeithasol oedolion o fewn cymunedau.

Buddiannau darpariaeth chwarae wedi ei staffio i blant

Mae darpariaeth chwarae wedi ei staffio yn gysyniad cymharol newydd ac ar hyn o bryd prin yw'r ymchwil i'w effeithlonrwydd. Rydym yn gwybod bod chwarae plant yn fuddiol am yr holl resymau yr ydym wedi ei restru eisoes, ac na ellir deall eu lles a'u datblygiad fel elfen ar wahân i'w amgylchedd.

Mae darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon yn amgylchedd ble y gall plant chwarae mewn modd sy'n ddigymell, hyblyg, anrhagweladwy, llawn dychymyg ac wedi ei gyfarwyddo gan y plant eu hunain – mae'r amgylchedd ei hun yn cyfrannu at eu iechyd a'u lles. Bydd gweithwyr chwarae sy'n gweithio'n unol â'r Egwyddorion Gwaith Chwarae'n cefnogi pob plentyn a pherson ifanc i greu gofod y gallant chwarae ynddo.

Ceir rhai ffactorau amgylcheddol a / neu fiolegol personol allanol atal rhai plant rhag chwarae. Gellir cefnogi'r plant hyn i chwarae mewn amgylchedd ble fo gweithwyr chwarae hyfforddedig sy'n gwybod sut i ymyrryd ble fo angen i hwyluso chwarae. Bydd hyn yn ymestyn buddiannau chwarae i blant na fyddent fel arfer yn derbyn yr ystod ehangaf o gyfleoedd.

Mae darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon yn medru newid yr ymdeimlad o fewn cymdogaeth ble y gall plant, na fyddent yn cwrdd a chymdeithasu fel arfer, gymysgu mewn cyd-destun digon diogel. Bydd hyn yn cynnig profiad o bobl eraill a mwy o gyfleoedd ar gyfer rhwydweithiau cymdeithasol ehangach sy'n cyfrannu at wytnwch plant.

Mae ein cymdeithas yn un sy'n ofni risg yn gynyddol; ceir llai a llai o gyfleoedd i fynegi ymddygiad sy'n cynnwys mentro mewn modd digymell. O fewn darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon ceir dealltwriaeth y bydd plant yn naturiol yn chwilio am ansicrwydd a heriau fel rhan o'u chwarae. Caiff gweithwyr chwarae eu hyfforddi i asesu risg, ystyried buddiannau gweithredoedd plant, ac i ymyrryd dim ond os y bydd siawns sylweddol y caiff plant eu niweidio.



Mae darpariaeth chwarae'n cynnig gofod 'digon diogel' ble y gall plant 'reoli bod allan o reolaeth'.

O fewn darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon ceir dealltwriaeth o bob ffurf a math o ymddygiad chwarae, efallai nad yw hyn yn wir mewn mannau eraill. Er enghraifft, mae chwarae corfforol, gwyllt yn cyfrannu mewn modd cadarnhaol tuag at wytnwch a chlosio cymdeithasol plant (yn enwedig bechgyn) ond yn anffodus mae'n tueddu i gael ei wahardd mewn nifer o gartrefi ac ysgolion.

Ceir tystiolaeth bod llawer o rieni bellach yn fwy caeth ynghylch rhyddid eu plant i rodio a chwarae draw oddi wrth y cartref nag mewn cenedlaethau blaenorol. Gall darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon mewn cymdogaethau lleol roi hyder i blant a theuluoedd chwarae allan heb gael eu niweidio a chynnig dewis 'digon diogel' o fannau i gymdeithasu a chwarae draw oddi wrth y cartref.

Mae bywydau plant yn cael eu gwladychu fwyfwy gan weithgareddau gaiff eu harwain gan oedolion. Mewn darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon annogir y plant i fod yn weithredwyr rhyddion; i wneud eu penderfyniadau eu hunain, creu eu man chwarae eu hunain, cyfarwyddo eu chwarae eu hunain. Mae plant yn gwerthfawrogi amgylcheddau ble y gallant fod yn nhw eu hunain a bod yn ddigymell.

Mae plant wastad yn chwilio am ddewisiadau gwahanol, newydd ac amrywiol, sianelau newydd ar gyfer archwilio a darganfod, cyfleoedd a symbyliadau newydd er mwyn bod yn hapus ac yn iach. Gall darpariaeth chwarae wedi ei staffio ddarparu'r posibilïadau newydd y mae plant eu hangen i gael y budd mwyaf o'u hamser yn chwarae. Mewn cymhariaeth mae meysydd chwarae offer sefydlog yn tueddu i fod â nifer cyfyngedig o bosibiliadau ar gyfer chwarae plant.

Weithiau caiff chwarae plant ei lesteirio gan anghymeradwyaeth a gwerthoedd oedolion. Fel rhan o'u chwarae bydd plant angen bod yn wirion, cwmpo mas gyda ffrindiau, profi chwarae'n wyllt a chorfforol, gwneud sŵn a llanast, dinistrio yn ogystal â chreu, bod yn ddigywilydd ac yn greulon a dysgu'r canlyniadau gan eu cyfoedion. Mae mynegi'r anghenion hyn yn annerbyniol mewn nifer o amgylcheddau a sefyllfaoedd ond fe'i dderbynir fel rhan o ystod chwarae plant o fewn darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon.

Caiff plant eu cynnwys mewn prosesau gwneud penderfyniadau o fewn darpariaeth chwarae – o benderfynu a thrafod sut y byddant yn chwarae gyda'i gilydd, i ddewis gweithwyr chwarae newydd. Bydd hyn yn cynnig cyfle ar gyfer cyfranogi sy'n aml ar goll mewn meysydd eraill o'u bywydau.

Mae'r cwricwlwm gwaith chwarae, gaiff ei gefnogi o fewn darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon, yn cynnwys chwarae gyda'r elfennau. Caiff plant eu hannog i chwarae gyda daear, awyr, dŵr a than mewn cyd-destun digon diogel ble mae oedolion wrth law fydd yn asesu risg yn barhaus ac yn cefnogi arfer diogel. I rai plant dyma eu hunig brofiad o'r elfennau – neu'r unig fan yn eu bywydau ble y bydd ganddynt hawl i chwarae â nhw.

Ble fo plant wedi eu trawmateiddio gan ddigwyddiadau yn eu bywydau, bydd yr agwedd gwaith chwarae'n cefnogi 'chwarae allan' ac ail-greu profiadau anodd mewn modd sensitif ac anfarnol. Er enghraifft, efallai y bydd plentyn sydd wedi bod yn dyst i drais difrifol o fewn y teulu yn ail-greu digwyddiadau o'r fath wrth chwarae – mae gweithwyr chwarae wedi eu hyfforddi i gymryd amgylchiadau ac ysfa chwarae'r plentyn i ystyriaeth ac i ymateb heb eu ceryddu. Mae'n bosibl na fydd chwarae o'r fath yn derbyn yr un ymateb sensitif mewn manau eraill ym mywyd y plentyn.

Buddiannau ehangach darpariaeth chwarae wedi ei staffio

Gall darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon hefyd gynnig buddiannau i'r gymuned ehangach. Gall darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon greu canolbwynt i gymuned, yn debyg iawn i'r hyn y bydd ysgolion yn ei gynnig yn ystod y tymor.

Maent yn cynnig cyfleoedd an-fygythiol i oedolion a phobl ifanc i wirfoddoli a chymryd rhan.

Mae darpariaeth chwarae wedi ei staffio'n darparu cyfleoedd gwaith a datblygu'r gweithlu o fewn cymunedau. Mae plant a theuluoedd yn gwerthfawrogi darpariaeth chwarae wedi ei staffio o safon; y perthnasau y byddant yn eu ffurfio trwyddo a'r cyfraniad y mae'n ei wneud i gymunedau. Po orau a mwyaf cynhwysfawr yw'r ddarpariaeth chwarae mewn cymuned, po fwyaf y mae teuluoedd yn debygol o gael eu denu i fyw yno, oherwydd eu bod yn gwybod y caiff eu plant eu gwerthfawrogi ac y caiff anghenion eu plant eu cwrdd.

Mae chwarae a ddewisir o wirfodd yn allweddol bwysig i bob plentyn fel rhan o'u bywydau bob dydd ac yn eu cymunedau eu hunain. Mae darpariaeth chwarae wedi ei staffio'n ddewis gwerthfawr sy'n cefnogi ac yn hyrwyddo hawl plant i chwarae yn eu cymuned.



Hysbyswyd y daflen wybodaeth hon gan Lester, S. a Russell, W. (2008) *Play for a Change: Play, Policy and Practice: A review of contemporary perspectives*. Llundain: Play England.



Mawrth 2016

© Chwarae Cymru

www.chwaraecymru.org.uk

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
Cwmni cyfyngedig drwy warant, rhif 3507258
Cofrestrwyd yng Nghymru