

Chwarae plant: Theori ac arfer

Rhan 1

Yn llyfr 'The Essence of Play' (2013) nodir bod plant, pan yn chwarae ac yn teimlo mewn rheolaeth, yn gwneud beth maent eisiau, yn dilyn ffordd eu hunain o feddwl a phrofi syniadau a phethau newydd. Hefyd nodir, yn y llyfr, bod ymchwil ar effaith chwarae ym mywydau plant yn awgrymu'n gryf bod chwarae yn hynod werthfawr i ddatblygiad yr ymennydd sy'n cefnogi rheoliad emosiynol, hyder ac hunan-barch. Mae ymarferwyr proffesiynol yn ystyried ac yn gwerthfawrogi chwarae fel modd o gyfathrebu i alluogi twf emosiynol a chymdeithasol plant sy'n mynd trwy gyfnodau cymhleth yn eu plentyndod (Howard, McInnes. 2013. p1-168).

Yn syml, chwarae hunangyfeiriedig yw'r cysyniad o alluogi plant ifanc i chwarae heb fod fframwaith wedi'i gosod, ar ben eu hunain ac heb unrhyw ymyrraeth gan oedolion. Mae'n cael ei ddiffinio gan chwarae sy'n cael ei ddewis gan y plentyn ei hun gyda rhyddid i ddarganfod a rheoli'r cynnwys a bwriad y chwarae. Mae'r chwarae yn hunangyfeiriedig gan fod y plant yn dilyn greddfau, syniadau a diddordebau eu hunain. Yn ystod chwarae hunangyfeiriedig maent yn chwarae yn eu ffordd eu hunain am resymau personol (Play Adventures, 2019).

Mae gwefan Ysgol Montessori yn pwysleisio'r pwysigrwydd bod oedolion yn cydnabod mai'r plant sydd mewn rheolaeth pan yn cymryd rhan mewn chwarae hunangyfeiriedig. Mae'r wefan yn nodi bod rhieni yn tueddi gael syniadau eu hunain o beth ddylai canlyniad gweithgaredd penodol fod, ond ei fod yn bwysig i gymryd cam yn ôl i alluogi plant i ddarganfod pethau'u hunain. Mae'r wefan yn nodi ei fod yn le hyfryd i fod fel rhiant wrth i'ch plentyn ddarganfod pethau ar dermau'i hun. Mae chwarae hunangyfeiriedig yn galluogi plant i ddarganfod pethau'u hunain ac i weld bod modd gwneud llawer o bethau yn annibynnol, er enghraifft ddyfeisio gemau a rheolau'u hunain, a hyn yn rhoi'r teimlad o lwyddiant. Hefyd, dywed ei fod yn annog annibyniaeth o fewn amgylchedd diogel ac yn ysgogi dychymyg. Drwy rhoi cyfleoedd fel hyn i blant rydych yn galluogi'r plant i ddefnyddio'u meddyliau'n greadigol. Maent yn gweld posibilïadau eang ac yn datblygu straeon eu hunain wrth chwarae. Mae Ysgol Montessori yn nodi ei fod yn hanfodol i blant ddatblygu sgiliau datrys

problemau a bod chwarae hunangyfeiriedig yn hybu hyn drwy alluogi plant ddysgu ar gyflymder sy'n bersonol iddynt (Montessori School, 2020).

Mae plant yn datblygu ar gyflymderau gwahanol, felly mae chwarae hunangyfeiriedig yn galluogi plant i ddysgu sgiliau a chysyniadau mae ganddon nhw ddiddordeb ynddynt ar gyflymder eu hunain. Gall hyn fuddio datblygiad cyfannol y plant. Mae chwarae hunangyfeiriedig yn gyfle unigryw i blant gymryd rheolaeth dros eu profiadau dysgu (Dr Lucy Russell, 2019).

Yn ol Piaget (1950), mae chwarae yn fath o ddatblygiad gwybyddol. Drwy chwarae mae plant yn derbyn gwybodaeth ac yn datblygu sgiliau sy'n hanfodol i'w datblygiad gwybyddol. Mae Piaget yn awgrymu bod plant, yn eu blynyddoedd cynnar, yn dysgu'n fwy effeithiol tra'n darganfod y byd o'u hamgylch ac yn defnyddio'u synhwyrau. Gall hyn awgrymu bod Piaget yn cefnogi chwarae hunangyfeiriedig gan ei fod yn cefnogi'r syniad y dylai plant ddarganfod pethau eu hunain drwy ddefnyddio'u synhwyrau (Ahmad et al, 2016). Mae Vygotsky (1933) yn cefnogi'r syniad o chwarae hunangyfeiriedig oherwydd ei fod yn nodi ei fod yn bwysig i ddatblygiad gwybyddol plant a'u gallu i ddysgu drwy ryngweithio'n gymdeithasol a darganfod pethau'n annibynol.

Yn ôl Learning through play (2024), mae chwarae cyfannol yn datblygu sgiliau creadigol, cymdeithasol, corfforol, meddyliol ac emosiynol o fewn amgylchedd cyfforddus a diogel. Hefyd mae'n canolbwyntio ar lles ysbrydol sy'n helpu plant ddeall ble maent yn perthyn ar y ddaear. Gall hyn deimlo fel cwestiwn anferth i blant ddeall ond mae'n helpu plant i gwestiynnu a dod i ddeall yr hyn sydd o'u hamgylch. Pan yn chwarae yn gyfannol gall plant ddatblygu amryw o sgiliau gwahanol, hefyd gall helpu ymarferydd proffesiynol adnabod cefnogeth ychwanegol sydd angen ar blentyn. Mae Nursery & School Guides (2015) yn nodi bod chwarae cyfannol yn datblygu'r plentyn yn gyflawn drwy greu a chynnal perthnasoedd ystyrlon, sy'n pwysleisio pwysigrwydd dysgu ac yn cefnogi twf hyder a gwytnwch ym mhiant ifanc.

Roedd Friedrich Froebel (1836) yn ddamcaniaethwr a oedd yn cefnogi chwarae cyfannol drwy ddefnyddio tywod, cregyn, cerrig, ffyn a clai. Roedd y deunyddiau yma wedi eu ddyfeisio i alluogi plant gael amser cwarae di-baid i ddarganfod cysyniadau, mynegi eu hunain yn greadigol ac i ddysgu sut mae pethau'n gweithio.

Yn ol Early Years Careers (2024), chwarae yw'r modd pwysicaf o ddysgu yn ystod y blynyddoedd cynnar oherwydd ei fod yn rhoi rhyddid i blant fynegi teimladau a meddyliau eu

hunain. Ar y naill law, mae chwarae hunanreoledig yn galluogi plant i ddewis beth maent eisiau dysgu ac mae hyn yn bwysig iawn ar gyfer dysgu gydol oes. Ar y llaw arall, mae chwarae cyfannol yn canolbwyntio ar bob agwedd o ddysgu sy'n sicrhau addysg cytbwys a chyflawn. Hefyd nodi fel y gall plant gyrraedd ei potensial drwy gael rhyddid yn ystod chwarae.

Rhan 2

Yn ol Pentagon Play (2015), mae rôl yr oedolyn wrth gefnogi chwarae hunangyfeiriedig yn hynod bwysig ac yn gallu amrywio. Mae'r rôl yn newid yn gyson o fod yn gyfathrebydd, gofalwr, hwylusydd ac arsylwr. Swydd yr oedolyn yw gwrando, datblygu ymddiriedaeth, helpu goresgyn anhawsterau, dangos diddordeb a chanolbwyntio ar adeiladu perthynas ystyrlon â'r plentyn.

Gall oedolion gefnogi chwarae drwy gynllunio'r sesiwn a chanolbwyntio ar yr amgylchedd. Mae Aurora Early Education (2022) yn nodi y dylai chwarae tu fewn neu thu allan fod yn seicolegol a chorfforol addas, lle mae'r plant yn teimlo'n ddiogel gyda rhyddid i archwilio. Dylai ffocws fod ar ddarparu amryw o ddefnyddiau. Mae'n bwysig roi rhyddid i blant fel eu bod yn gallu gwneud penderfyniadau'n annibynol. Bydd hyn yn galluogi plant i ddarganfod eu galluedd a diddordebau wrth arwain eu profiadau dysgu. Mae cefnogi chwarae plant yn hynod bwysig i gyfoethogi eu profiadau dysgu ac hefyd i helpu oedolion ymgyswngtu â diddordebau'u plant. Pan yn cymryd rhan mewn chwarae hunangyfeiriedig, yn ôl Piaget (1950), mae'n bwysig bod plant yn cael y cyfle i feddwl ac i wneud penderfyniadau'n annibynol. Rôl yr oedolyn yn ystod chwarae hunangyfeiriedig yw i arsylwi. Mae Aurora Early education (2022) hefyd yn dweud bod arsylwi chwarae hunangyfeiriedig yn bwysig i dderbyn gwybodaeth am ddiddordebau a dysgu i weld potensial gallu'r plant. Mae hyn yn galluogi oedolyn i ddarparu adnoddau o fewn yr amgylchedd chwarae i wella profiadau chwarae'r plentyn. Wrth arsylwi chwarae plentyn gall oedolyn ddeall patrymau sy'n dod i'r amlwg pan yn chwarae, er enghraifft sgiliau cymdeithasu, ieithyddol ac emosiynol.

Yn 'The importance of play in natural environments for children's language development: an explorative study in early childhood education' (Prins et al, 2023), sy'n canolbwyntio ar bwysigrwydd chwarae i blant, dywedir bod chwarae o fewn amgylcheddau naturiol yn boblogaidd iawn ymysg plant ifanc. Yn y cyfnodolyn, nodir bod ymchwil yn dangos llawer o fuddion i blant sy'n chwarae o fewn amgylcheddau naturiol yng nghyd destun eu datblygiadau echddygol ac adfer sylw. Mae amgylcheddau naturiol yn darparu cyd-destun

sy'n cyfrannu tuag at lles, iechyd a gallu gwybyddol (Dankiw et al, 2020). Mae chwarae yn cael effaith mawr ar gymhelliant a mwynhâd ac yn helpu cynnal sylw plant wrth iddynt gymryd rhan mewn gwahanol fathau o chwarae, megis chwarae modurol neu adeiladol. Mae plant ifanc yn hoff iawn o chwarae mewn amgylchedd naturiol gan ei fod yn lle cyfoethog i synhwyrau sy'n cyfrannu i les a chysuron plant (Cooke et al, 2020). Ym marn Friedrich Froebel "chwarae yw'r mynegiad pwysicaf o ddatblygiad dynol yn ystod plentynod oherwydd ei fod yn fynegiad rhydd o beth sydd yn enaid plentyn".

Rôl chwarae hunangyfeiriedig yw i rhoi rhyddid i blant ifanc ddysgu ar dermau'u hunain ac i ddysgu i fod yn fwy annibynnol. Mae'n galluogi plant i ddysgu ar gyflymder eu hunan, nid oes unrhyw dargedau academiaidd i'w cyrraedd a hyn yn caniatáu rhyddid i blant fwynhau. Mae'n rhoi'r cyfle i blant ddatblygu'u gwybodaeth ymhellach bob dydd mewn ffordd sy'n gwneud synnwyr iddynt. Mae'n meithrin cymhelliant mewnol i'r plant ifanc. Mae dysgwyr hunanreoledig â'r pŵer i gymryd rheolaeth o'u prosesau dysgu. Gall hyn fagu annibyniaeth a ymreolaeth, sef sgiliau pwysig ar gyfer llwyddiant yn y dyfodol.

Yng nghasgliad papur Howard a McInnes (2013) tanlinellir pwysigrwydd chwarae hunanreoledig i blant a'r buddion sydd ynglwm â'r modd hyn o chwarae. Nodir ei fod yn hollbwysig i bobl broffesiynol werthfawrogi ei ddatblygiad pŵerus a'i botensial therapiwtig. Yn ôl y papur, mae chwarae'n bwnc sydd wedi cael ei drafod yn ddwfn am oesoedd. Mae theori Spener (1820-1903) yn nodi bod chwarae yn gyfnod lle mae lefelau gormodol o egni gan blant ar ôl i anghenion sylfaenol gael eu diwallu, ac mae theori Lazarus (1824-1903) yn nodi bod chwarae yn ffordd o ddefnyddio gweddillion egni ar ôl dychwelyd o gwaith i greu mwy o egni.

O ddechrau fywydau'r plant mae angen perthnasoedd positif rhyngddynt a'u rhieni yn seiliedig ar ryngweithio sensitif ac ystyrlon. Mae angen oedolion i ymddiried ynddynt, darllen eu ciwiau emosiynol ac ymateb yn addas. Gall hyn roi teimlad o ddiogelwch i blant i dyfu a datblygu yn ystod chwarae (David, Gooch, Powell & Abbott, 2003; Gopnik, Meltzoff & Kuhl, 1999). Mae McInnes a Howard nodi y dylai ymarferwyr proffesiynol ddangos parch i blant, cysondeb a rhannu rhyngweithiadau ieithyddol cyson a bod yn agored wrth roi rheolaeth i'r plentyn.

Mae angen oedolion i greu gwagle chwarae i'w plant ac mae angen i'r lleoliad fod yn lle llawn adnoddau sy'n gallu diwallu anghenion ac awydd plant. Mae angen amryw o adnoddau a defnyddiau i ysbrydoli chwarae plant. Dylai fod yn lle llawn cyfleoedd i hybu

gwahanol fathau o chwarae fel bod plant yn teimlo eu bod mewn rheolaeth ac yn gallu mynegi eu hunain yn rhyddâ (Howard, McInnes. 2013).

Rhan 3

Ar wefan Structural Learning (2021), disgrifiir dull arsylwi Leuven fel raddfa 5 pwynt sy'n galluogi athrawon, arbenigwyr gofal plant ac ymarferwyr meithrinfeydd fesur lles emosiynol plant, yr "involvement sweetspot", cydrannau hollbwysig pan yn dysgu, a sicrhau cynnydd a datblygiad plant. Roedd Ferre Laevers yn credu bod plant sydd ar lefelau uchel o les yn ymddwyn fel pysgod yn y dwr. Mae lles yn cyfeirio tuag at deimlad o esmwythdra, rhyddid o deimlad o ansicrwydd, ac yn hanfodol i atgyfnerthu iechyd meddwl. Mae lles yn gysylltiedig â hyder, gwytnwch plant ac hunan barch. Mae plant sy'n gyffoeddus yn awyddus ac yn hyderus i ddarganfod ac arbrofi pethau newydd. Ar y llaw arall, mae plant â lefelau is o les yn ymddangos yn bryderus, yn dibynnu ar eraill ac yn ofnus. Mae hyn yn ei wneud yn anodd i'r plant gyrraedd eu gwir botensial. Mae dull arsylwi graddfa Leuven yn cynnig arsylwadau ystyrlon ac yn canolbwyntio ar ddull plentyn canolog ac yn adfywhâu cysyniad Piaget o ddatblygiad plentyn. Mae ymchwil yn awgrymu mai'r modd mwyaf effeithiol o ddysgu blynyddoedd cynnar yw drwy cyfarwyddiadau wedi'u selio ar arsylwadau (Structural Learning, 2021).

Ar wefan Learning Journals (2024), nodir mai un o brif manteision raddfa Leuven yw ei fod yn rhoi'r plentyn yng nghanol ei ddysgu i hunan. Mae'r modd o ddysgu drwy arsylwi yn ymddangos fel y ffordd mwyaf effeithiol o ddysgu yn ystod y blynyddoedd cynnar. Drwy ffocysu ar y plentyn a'i lles meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol, mae graddfa Leuven yn sicrhau dull sydd ddim yn "one size fits all" ac yn gymhwysol i bob plentyn. Mae'r dull yn gorfodi ymarferwyr proffesiynol i allu ymaddasu ac ymateb i anghenion plentyn. Un mantais pwysig arall yw ei fod yn darparu modd ymarferol a chymwys i ymarferwyr proffesiynol fesur ymrwymiad plant i ddysgu.

Un feirniadaeth o raddfa Leuven yw nad yw'n cefnogi plant ag anghenion ychwanegol neu anableddau'n dda iawn. Mae'r agweddau sy'n cael eu ddisgrifio yn y raddfa ddim mor amwlg i blant anghenion ychwanegol. Er bod modd dysgu drwy arsylwi mewn modd addas yn i blant anghenion ychwanegol, gall fod yn gyfyngol ac yn wallus. Cyfyngiad arall o ddull raddfa Leuven yw nad yw'n cymryd mewn ystriaeth blant o wahanol ddiwyllianau, yn debyg i theori ymlyniad John Bowlby. Mae hyn yn golygu bod plant o wahanol ddiwyllianau ag agweddau gwahanol (Learning Journals, 2024).

Ar wefan Structural Learning (2021), nodir bod athrawon, pan yn gweithredu raddfa Leuven, yn medru hybu dull datblygu plentyn cyfannol yn effeithiol. Mae hyn yn sicrhau bod plant yn cael profiadau a magwraeth dda er mwyn darparu anghenion emosiynol ac addysgiadol. Mae gwefan Cloud Assess (2024) yn nodi ystod eang o fuddion o ddull holistig dysgu. Mae'r wefan yn dweud bod dull holistig yn helpu oedolion gael mewnweledidau i gryfderau a gwendidau dysgwyr. Gyda'r wybodaeth yma, gall oedolion wthio'r plant i gyrraedd eu potensialau. Gall ddull holistig hefyd hybu sgiliau datrys problemau plant drwy alluogi plant chwarae'n annibynnol ac yn hunanreoledig heb ymyrraeth. Mae dull holistig hefyd yn canolbwyntio ar ddysgu hunanreoledig a dysgu penodol i unigolyn. Mae hyn yn rhoi'r cyfle i blant ddysgu pethau eu hunain yn annibynnol ond hefyd derbyn gwybodaeth gan oedolyn neu ymarferwyr proffesiynol. Ar wefan The Helpful Professor (2024), nodir anfanteision dull dysgu holistig megis tanbwysleisio dysgu academiaidd. Dywedir nad yw'n cael ei ddefnyddio'n aml ar ôl y blynyddoedd cynnar oherwydd ei fod yn cymryd llawer o amser ac efallai bod rhai rhieni yn anghytuno â'r dull yma.

Dull arall sy'n cael ei defnyddio i arsylwi plant yw'r dull traciwr symudiad. Yn syml, dull traciwr symudiad yw crynodeb gweledol o asesiad ffurfiannol megis, arsylwadau a gwybodaeth gan rieni o waith plentyn sy'n cynnig tystiolaeth i helpu athrawon benderfynnu ffit orau i ofynion academiaidd plentyn. Mae'r traciwr symudiad yn ffocysu ar ardaloedd pwysicaf dysgu. Mae hyn yn bwysig oherwydd ei fod yn gosod haen dysgu ar gyfer rhannau eraill. Mae'r ffocws ar yr ardaloedd cryfaf yn sicrhau adnabyddiaeth o unrhyw ofidion o amgylch datblygiad y plentyn. Mae defnyddio traciwr datblygiad yn helpu darganfod os mae plentyn ar drywydd datblygiad naturiol am ei oedran ac yn darparu cynrychiolaeth gweledol o ddatblygiad plentyn dros amser. Mae'n galluogi plant i gael eu monitro ac yna nodi meysydd sydd angen cymorth pellach (Surrey Local Offer, 2021). Gellir dadlau nad yw'r dull yma'n dilyn modd holistig o ddysgu gan ei fod yn fwy personol i unigolyn ac yn ffocysu ar ddatrys problemau i sicrhau datblygiad y sgiliau craidd. Gall hyn gyfyngu ar ddatblygiad plentyn gan nad yw'n ffocysu ar amryw o sgiliau eang - yn hytrach mae'n ffocysu ar y sgiliau mwyaf pwysig gyda'r grêd bod hyn yn datblygu sgiliau eraill.

Rhan 4

Yn ol SAGE publications (2015) mae arsylwi plant yn digwydd am nifer o resymau. Mae'n digwydd i helpu oedolion ddeall beth mae'r plentyn yn gwybod ac yn gallu gwneud, beth yw diddordebau'r plentyn unigol a beth sydd yn gweithio ograau fel eich bod yn gallu cefnogi'r dysgu a datblygiad yn effeithiol. Hefyd mae'n cynnig cefnogaeth i athrawon wrth iddynt baratoi ar gyfer anghenion y plentyn. Pan mae plant yn cymryd rhan mewn gweithgaredd maent yn hoffi, mae'r plant yn debygol o ddysgu mwy a chofio mwy o wybodaeth. Gall oedolyn/ymarferydd proffesiynol ddefnyddio'r wybodaeth maent yn derbyn drwy arsylwi i baratoi ardduliau priodol dysgu ar gyfer y dyfodol. Pan yn arsylwi mae angen ystyried bod gan bob plentyn hoffterau chwarae wahanol. Ar y naill law, mae rhai plant yn hoff o chwarae gydag oedolyn neu mewn grwp neu, ar y llaw arall, efallai eu bod yn hoff o wneud yr un peth drosodd a throsodd. Felly, wrth arsylwi, gall ymarferwyr ddod yn fwy ymwybodol o hoffterau plant a sicrhau'r ddarpariaethau gorau i'r plentyn (SAGE publications 2015). Ar wefan Early Years Careers (2024) diffinir arsylwi chwarae plant fel modd o eistedd yn ôl a gwyllo beth sy'n digwydd. Mae'r arsylwi sy'n digwydd yn dibynnu ar y math o arsylwi sy'n cael ei ddefnyddio. Mae llawer o osodiadau yn dilyn yr un rheolau sef edrych, gwrandao a chofnodi. Hefyd nodir bod arsylwi plentyn yn chwarae yn rhoi lluo o wybodaeth i ymarferydd i gymharu â gweithgareddau academaidd eraill.

Yn ol llyfr Physical Therapy (2015) dywedir bod asesiadau yn ystod chwarae â'r potensial i fod yn fodd dibynadwy a dilys o asesu sgiliau gwybyddol a sgiliau symud, ond bod angen ymchwil â mwy o ddyfnder i wir ddeall ble mae plant yn ystod eu datblygiad. Mae asesiadau chwarae yn fesuriad sydd wedi'i ddyfeisio i fesur newidiadau mewn un neu mwy o'r pump parth datblygiadol yn ystod chwarae hunan gymelliedig ac hunanreoledig. Gall awgrymu fod asesiadau yn ystod chwarae yn fodd effeithiol ac effeithlon i ddarganfod lefel datblygiadol, gwerthuso newid dros amser a gwerthuso effeitholrwydd ymyrraeth.

Drwy arsylwi plant wrth iddynt ddarganfod pethau newydd gall ymarferydd sicrhau bod datblygiad plentyn ar y trywydd disgwylidig. Gall sicrhau bod yr adnoddau a'r amgylchedd yn ysgogi'i ddatblygiad a'i fod yn derbyn y gefnogaeth i'r dyfodol i helpu magu diddordebau, sgiliau a gwbyodaeth newydd. Mae arsylwi plentyn yn broses hir-dymor sy'n cynnwys monitro cyson ac adolygu dogfennau arsylwi i sicrhau bod plentyn yn datblygu ar y raddfa ddisgwylidig. Yn ystod y broses yma gall broblemau godi ond bydd yn hawdd i ymarferydd ddarganfod heriau ac yna datrys y problemau drwy sicrhau gefnogaeth priodol (Azilo Training, 2024). Rydym yn gwybod bod asesu chwarae'n gweithio oherwydd nid yw pob

plentyn yn gryf yn academiaidd felly mae'n rhoi cyfle i bob blentyn serennu ac i ddangos eu doniau. Mae hefyd yn rhoi'r cyfle i ymarferydd weld plentyn mewn amgylcheddau gwahanol ac i weld sut maent yn ymdopi â sefyllfaoedd gwahanol.

Yn ol Birth to 5 Matters (2024), mae oedolion yn gallu sicrhau cyfleoedd i plant ifanc rhyngweithio gyda'u gilydd, cydweithio neu chwarae ar y cyd a dysgu drwy gefnogaeth ac ysgogi'u gilydd. Mae oedolion hefyd yn cefnogi chwarae drwy baratoi i roi cyfleoedd i blant ddysgu'n annibynol, wrth iddynt ddarganfod y byd o'u cwmpas o fewn amgylchedd gydag adnoddau perthnasol.

I gefnogi plant yn ystod chwarae mae'n bwysig i oedolion sicrhau nad ydynt yn dominyddu ond yn cymryd rôl gefnogol. Mae presenoldeb oedolyn pan mae plentyn yn chwarae yn gallu newid y ffordd mae'r plentyn yn chwarae. Mae presenoldeb oedolyn yn darparu teimlad o ddiogelwch i blant ac mae'n bwysig ystyried bod dangos meddyliau a theimladau yn effeithio ar brofiadau chwarae plant. Mae amgylchedd hapus ac ymlaciedig yn creu profiad chwarae positif i blant. Gall oedolion hefyd gymryd rhan drwy ryngweithio â phlant yn ystod amser chwarae drwy siarad sy'n rhoi teimlad o gefnogaeth i'r plant yn ystod penderfyniadau chwarae. Pan mae oedolyn yn cymryd rhan yn amser chwarae plant mae'n dangos gwerthfawrogiad o'r plentyn a'i chwarae. Ar y naill law, mae plant yn dysgu ymddygiad positif a sgiliau cymdeithasu wrth gael perthynas agos ag oedolyn yn ystod chwarae. Ar y llaw arall gall fod yn fuddiol i oedolion arsylwi o bellter ond rhoi gwybod i'r plant eu bod ar gael i'w helpu. Mae hwn yn galluogi plant i ddysgu pethau hunan ac i ddod i ganlyniad yn ystod profiadau newydd (Play Like Mum, 2024).

Ym mhapur Howard a McInnes (2012) ymchwiliir yr effaith o ganfyddiad plentyn ar weithgaredd chwarae yn hytrach na effaith chwarae ar les emosiynol. Fe gymerodd 129 o blant rhan yn yr ymchwiliad. Roedd y ciwiau mae plant yn defnyddio i arwahanu 'chwarae' a 'dim chwarae' yn cael eu defnyddio i greu sesiwn weithgareddau oedd 'fel chwarae' a 'ddim fel chwarae'. Roedd y weithgaredd ei hun yn gyson ac roedd plant yn cael eu rhannu i sesiynau bob yn ail. Roedd lles emosiynol yn cael ei fesur drwy raddfa Leuven. Mae'r canlyniadau o'r ymchwiliad yma'n cynnig cefnogaeth i'r osodiad bod dulliau chwarae o fewn tasg yn wahanol i chwarae fel ymddygiad mae modd ei arsylwi. Er bod yr ymchwiliad yn defnyddio'r un adnoddau roedd plant yn ystod yr ymchwiliad yn arddangos ymddygiad sy'n gysylltiedig â lles emosiynol gwell yn ystod gweithgareddau 'fel chwarae' yn hytrach na 'ddim fel chwarae'. Mae'r canfyddiadau o'r ymchwiliad yn awgrymu bod chwarae yn hynod o fuddiol i bob plentyn ac yn pwysleisio'r rôl pwysig mae oedolyn yn cymrydd wrth iddynt sicrhau adnoddau a'r amgylchedd chwarae gorau posib.

Reference list:

- Ahmad. S, Hussain. A, Batool. A, Sittar. K, Malik, M. (2016) *Play and Cognitive Development: Formal Operational Perspective of Piaget's Theory*. VOL 7. Ar gael: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1118552.pdf> (Defnyddio 14 Chwefror 2024)
- Aurora Early Education (2022) *Learning vs Supporting- Adults role in child play*. Ar gael: <https://auroraearlyeducation.com.au/leading-vs-supporting-adults-role-in-child-play/#:~:text=However%2C%20it%27s%20important%20for%20an,self%2Ddirected%20by%20the%20child>. (Defnyddio 17 Chwefror 2024)
- Azilo Training (2024) *The importance of observation in childcare settings*. Ar gael: <https://azilotraining.com/2019/08/16/the-importance-of-observation-in-childcare-settings.html#:~:text=By%20observing%20children%20as%20they,gain%20new%20interests%2C%20skills%20and> (Defnyddio 29 Chwefror 2024)
- Birthto5matters (2024) *supporting development learning*. Ar gael: <https://birthto5matters.org.uk/supporting-development-and-learning/#:~:text=Adults%20can%20ensure%20children%20have,each%20other%27s%20support%20and%20stimulation> (Defnyddio 1 Mawrth 2024)
- Cloud assess (2024) *15 Benefits of Holistic Assessment*. Ar gael: <https://cloudassess.com/blog/benefits-of-holistic-assessment/> (Defnyddio 25 Chwefror 2024)
- Dr Lucy Russel (2019) *The Importance of Child Directed Play: Parent Guide*. Ar gael: <https://www.theyarethefuture.co.uk/child-directed-play/#:~:text=Children%20develop%20differently%2C%20and%20self,ownership%20of%20their%20learning%20experiences>. (Defnyddio 14 Chwefror 2024)
- Early years careers (2024) *Observing children's play*. Ar gael: <https://www.earlyyearscareers.com/eyc/latest-news/observing-childrens-play/> (Defnyddio 29 Chwefror 2024)
- Early Years Careers (2024) *Unlocking the Power of Play-Based Learning: A Guide for Early Years Educators*. Ar gael: <https://www.earlyyearscareers.com/eyc/learning-and-development/unlocking-the-power-of-play-based-learning-a-guide-for-early-years-educators/#:~:text=Self%2DDirected%20Learning%3A%20In%20play,ensuring%20a%20well%2Drounded%20education>. (Defnyddio Chwefror 16 2024)
- Helpful Professor (2024) *What is Holistic Education?- Benefits and Limitations*. Ar gael: <https://helpfulprofessor.com/holistic-education/> (Defnyddio 25 Chwefror 2024)
- Howard. J, McInnes. K. (2012) *The impact of children's perception of an activity as play rather than not play on emotional well-being*. P737-742. Ar gael: <https://web-p-ebSCOhost-com.ezproxy.uwtsd.ac.uk/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=8a7eb278-b0d8-4a3f-a541-e5a8010b3890%40redis> (Defnyddio 2 Mawrth 2024)

Howard. J, McInnes. K. (2013) *The Essence of Play*. 1st Edition. London. (Defnyddio 14 Chwefror 2024)

Learning Through Play (2024) *The relationship between learning through play and holistic skills*. Ar gael: <https://learningthroughplay.com/explore-the-research/the-relationship-between-learning-through-play-and-holistic-skills> (Defnyddio 16 Chwefror 2024)

Montessori School (2020) *Why Encourage Self Directed Play?*. Ar gael: <https://www.berkshiremontessori.org/msb-blog/self-directed-play> (Defnyddio 14 Chwefror 2024)

Nursery & School Guides (2015) *What is holistic development and why is it the best approach for educating our children?*. Ar gael: <https://www.nurseryandschoolguide.co.uk/post/what-is-holistic-development-and-why-is-it-the-best-approach-for-educating-our-children> (Defnyddio 16 Chwefror 2024)

O'Grady. M, Dusing. S. (2015) *Physical Therapy*, Volume 95, Issue 1, 1 January 2015, Pages 25–38 <https://doi.org/10.2522/ptj.2015.95.1.6> (Defnyddio 29 Chwefror 2024)

Pentagon Play (2015) *How adults can support their children in play*. Ar gael: <https://www.pentagonplay.co.uk/news-and-info/adult-support-for-childrens-play#:~:text=The%20role%20of%20an%20adult,time%20to%20build%20meaningful%20relationships>. (Defnyddio 17 Chwefror 2024)

Play Adventures (2019) *Self Directed Play*. Ar gael: <https://www.playadventures.org/self-directed-play#:~:text=Self%20Directed%20Play%20is%20the,intent%20of%20their%20play%E2%80%B> (Defnyddio 14 Chwefror 2024)

Play like mum (2024) *What is the role of an adult in children's play*. Ar gael: <https://www.playlikemum.com/what-is-the-role-of-adults-in-childrens-play/> (Defnyddio 1 Mawrth 2024)

Prins. J, Wilt. F, Santen. S, Veen. C, Hovinga, D (2023). 'The importance of play in natural environments for children's language development: an explorative study in early childhood education'. Page 450-466. Ar gael: <https://www.tandfonline-com.ezproxy.uwtsd.ac.uk/doi/epdf/10.1080/09669760.2022.2144147?needAccess=true> (Defnyddio 24 Chwefror 2024)

SAGE publications (2015) *Observing and assessing children's learning and development*. Ar gael: <https://study.sagepub.com/sites/default/files/Neaum%2C%20S.%20%282016%29%20Observing%20and%20Assessing%20Children%27s%20Learning%20and%20Development.%20London%2C%20Sage.%20.pdf> (Defnyddio 27 Chwefror 2024)

Structural Learning (2021) *Leuven scale: A teachers guide*. Ar gael: <https://www.structural-learning.com/post/leuven-scale-a-teachers->

[guide#:~:text=The%20Leuven%20Scale%27s%20foundation%20in,effective%20early%20years%20teaching%20resources.](#) (Dfnyddio 25 Chwefror 2024)

Surrey Local Offer (2017) *Early years observation and assessment tools*. Ar gael:

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi3v62j0saEAXFW0EAHWawArkQFnoECA4QAw&url=https%3A%2F%2Fwww.surreylocaloffer.org.uk%2F_data%2Fassets%2Fword_doc%2F0007%2F282409%2Fassessment_methods_to_help_with_early_intervention.docx%23%3A~%3Atext%3DA%2520tracking%2520observation%2520captures%2520the%2Cactivities%2520hold%2520the%2520child%27s%2520attention.&usq=AOvVaw0_tEbULKS_HXV6pFZrfS8y&opi=89978449 (Defnyddio 25 Chwefror

2024)