

Gofal Eithriadol yn ystod y 1000 Diwrnod Cyntaf

Y 1000 DIWRNOD CYNTAF

ECEY4005C

Cyflwyniad

Beth yw'r 1000 diwrnod cyntaf?

Yn ôl Pregnancy birth and baby (2023) mae'r 1000 diwrnod cyntaf yn dechrau o'r cenhedlu hyd at ail ben-blwydd y plentyn. Credai yn ystod y cyfnod hwn mae ymennydd, corff a'r system imiwnedd yn tyfu'n sylweddol. Yn ystod y beichiogrwydd mae iechyd, maeth a lefelau o straen y fam yn cael effaith ar y plentyn hefyd. Yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf o fywyd plentyn bydd angen bwyd iachus, perthnasoedd llawn cariad, diogelwch, amser i chwarae ac amgylchedd iachus a diogel (Pregnancy birth and baby, 2023).

Yn debyg i Pregnancy birth and baby (2023), credai Cusick and Georgieff (2013) mae'r ymennydd yn datblygu ac yn newid trwy gydol bywyd person, mae'n tyfu a newid yn gyflymach nag unrhyw adeg arall yn ystod tymor cyntaf y beichiogrwydd ac yn parhau i newid a thyfu tan fod y plentyn yn cyrraedd dwy flwydd oed. Maent yn credu dyma'r cyfnod sydd yn rhoi'r mwyaf o gyfleoedd i'r maeth gorau posib i ddatblygu yn yr ymennydd. Gall hyn helpu i sicrhau datblygiad normal o'r ymennydd ac yn ystod y cyfnod hwn mae gan yr ymennydd bregusrwydd os oes diffyg maeth gan yr ymennydd. Dywedodd GIG Cymru (no date) mae cyfraniad ac effaith rhiant yn y 1000 diwrnod cyntaf yn hanfodol i fywyd plentyn gan fod yn helpu datblygu profiadau a rhyngweithiau'r plentyn yn y byd. Credai trwy ffocysu ar sgiliau rhieni a'i datblygu'n effeithiol gallent gefnogi'r rhieni i ffynnu yn eu rôl, sydd yn rhoi mwy o botensial i dorri a stopio'r cylchred lle bod potensial gan blentyn i fyw dan anfantais a lleihau datblygiad o'u lles a datblygiad eu dyfodol.

(AM1NAH, 2017)



Pam maent yn bwysig?

Mae'r ymennydd yn tyfu a datblygu yn gyflym yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf o fywyd plentyn nag unrhyw gyfnod arall o'i bywyd (Pregnancy birth and baby, 2023). Credai mai'r ymennydd yn addasu i'r amgylchedd sydd wedyn yn cyfrannu i sut mae'r plentyn yn tyfu ar fath o berson maent yn tyfu i fod.

EFCNI (2018) sydd yn credu bod agweddau amgylcheddol a maeth yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf sydd yn cael effaith positif ar ddatblygiad tyfiant y babi, datblygiad yr ymennydd, llwybr treulio, metaboledd ar system imiwnedd. O ganlyniad, maent yn meddwl bod diet cytbwys sydd yn cynnwys maeth angenrheidiol yn ystod y cyfnod hwn sydd yn datblygu iechyd dyfodol y plentyn.

Mae nifer o awduron yn rhannu'r un farn, mae'r 1000 diwrnod cyntaf yn modelu dyfodol y plentyn. Trwy dderbyn diet llawn maeth cyfoethog ac iachus, amgylchedd difyr wrth i'r plentyn ddechrau datblygu sydd yn cefnogi tyfiant a datblygiad wrth i'r plentyn cyrraedd a chyflawni camau pwysig o fewn datblygiad a thu hwnt i'r 1000 diwrnod cyntaf.

Ymlyniad yw'r cysylltiad emosiynol a ffurfiwyd gan gyfathrebu'n ddi-eiriol rhwng plentyn â rhiant, gofalwr neu gynorthwyydd gofal. Credai Segal et al. (2023) mae'r broses o gyfathrebu yma'n hanfodol i ddatblygiad plentyn. Mae'r fath yma o gyfathrebu'n gallu cael effaith ar ddatblygiad meddyliol, corfforol, deallusol, emosiynol a chymdeithasol.

Cytunwyd Welsh Government b (2022) gyda Segal et al. (2023) a gwelir hyn yn y ddogfen 'Chwarae, dysgu, a gofal plentyndod cynnar: Llwybrau datblygu 0 i 3' a chyhoeddwyd yn 2022. Maent yn rhannu fframwaith i gefnogi gofalwyr plant i gynnal darpariaeth o ansawdd o'r adeg eu geni hyd at dair blwydd oed. Credai'r Llywodraeth Cymru (2022) bod ansawdd y rhyngweithio rhwng plentyn ac oedolion sydd yn galluogi dysgu ac yn cefnogi'r plant i wneud cynnydd yn eu taith dysgu trwy ddarparu profiadau o ddiddordeb a chreu amgylchedd effeithiol.

Mae'r fideo gan Suited and Booted Studios (2014) eto'n cefnogi'r pwysigrwydd sydd gan ymlyniad diogel ar ddatblygiad plentyn. Maent yn amlygu'r rôl mae athrawon a gofalwyr plant yn chwarae pan mae plentyn yn gweld yn annod i ddeall eu hemosiynau. Mae'r fideo yn rhoi cyngor i athrawon a gofalwyr am sut i adnabod a chefnogi plant sydd angen help i greu ymlyniad diogel er mwyn deall a rheoli eu hemosiynau.



Cyfrifoldebau gofalu

Beth yw gofal eithriadol?

Trwy gydol y 1000 diwrnod cyntaf mae'r gofal a chefnogaeth sy'n cael ei derbyn gan riant, gofalwr neu ddarpariaeth gofal plant yn darparu'r datblygiad sydd angen ar y plentyn wrth iddyn nhw symud trwy'r camau datblygu a thyfu (Save the Children, 2016). Rhieni a gofalwyr yw un o'r dylanwadau mwyaf yn y blynyddoedd cyntaf o fywyd plentyn. Mae angen perthynas cryf rhwng rhiant a phlentyn, mae hyn yn rhoi'r hyder i archwilio'r byd ac i fod yn ddysgwyr annibynnol wrth iddynt dyfu.

Mae'r defnydd o ddarpariaeth gofal plant yn cynyddu wrth i rieni fynd i'r byd gwaith, felly mae pwysigrwydd ac effaith rôl ymarferydd gofal plant yn cynyddu wrth gefnogi datblygiad plant yn eu gofal (Save the Children, 2016). Pan mae'r gofal gan yr ymarferydd gofal plant o safon uchel, mae'r datblygiad hirdymor plentyn yn cynyddu wrth iddyn nhw ddatblygu eu sgiliau a dealltwriaeth o iaith ac wrth edrych ar eu hamcanion addysgiadol.



Teimlai'r Department of Education (2013) os ydynt yn llwyddo i gefnogi datblygiad llwyddiannus plentyn yn y blynyddoedd cynnar maent yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus yn y dyfodol, hynny yw trwy fynd i'r brif ysgol neu ennill prentisiaeth. Er mwyn derbyn addysg blynyddoedd cynnar o safon uchel mae'n rhaid cael staff sydd yn gweithio i safon uchel hefyd. Rhaid sicrhau mae'r staff yn derbyn cymwysterau a datblygu eu dealltwriaeth o ddatblygiad plant er mwyn iddyn nhw roi'r gofal ac addysgu gorau yn y blynyddoedd cynnar.

(SimCare, 2024)

Cyfrifoldebau gofalu

Pam mae gofal eithriadol yn bwysig?

Gallwn edrych ar elfenau sy'n seiliedig ar wyddoniaeth wrth ailgynllunio systemau a gwasanethau rydym am ddefnyddio i gefnogi datblygiad plentyn. Bydd polisiau a systemau yn fwy effeithiol os ydynt yn cefnogi perthnasoedd ymatebol, lleihau ffynonellau o straen a chryfhau sgiliau bywyd go iawn (Centre of the Developing Child, 2020). Mae'r egwyddorion yma yn helpu sicrhau datblygiad effeithiol a gofal o safon uchel wrth i blant fynd trwy'r blynyddoedd cyntaf o addysg, sydd yn ei tro yn cynnyddu tebygolrwydd o lwyddiant yn y dyfodol.

Trwy greu a datblygu partneriaethau cynhwysol rhwng y cartref a'r amgylcheddau addysgol mae ymfarferwyr gofal plant yn dechrau datblygu dull cyfannol o ymdrin ag addysg. Mae'n bwysig archwilio 'addysgeg' a 'chwricwla' o fewn darpariaeth blynyddoedd cynnar er mwyn sicrhau gofal eithriadol o fewn y blynyddoedd cynnar.

Wrth edrych ar bwysigrwydd gofal eithriadol rhaid edrych ar theori Maslow a chysylltu gofal ag anghenion plant yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf. Dywedodd McLeod (2018) yn ei erthygl rhaid sicrhau bod anghenion isaf y pyramid yn cael eu cyflawni cyn gall unigolyn symud i fyny'r camau. Mae anghenion sylfaenol person yn cael eu cynnwys yn rhan gyntaf y pyramid, yr angen i gael dŵr, bwyd, lle diogel, dillad i enwi ychydig o'r anghenion. Mae plentyn yn dechrau derbyn y rhain yn y diwrnodau cyntaf o'u genedigaeth, dyma ble mae rôl y rhiant yn cael eu hamlygu'n bwysig i ddatblygiad y plentyn. Ar y pwynt yma mae plentyn yn dechrau creu ymlyniad gyda'i rhiant, maent yn derbyn eu hanghenion sylfaenol wrth ddatblygu ymlyniad diogel gyda'r person sydd yn rhoi'r gofal cyntaf iddyn nhw (Segal et al., 2023).



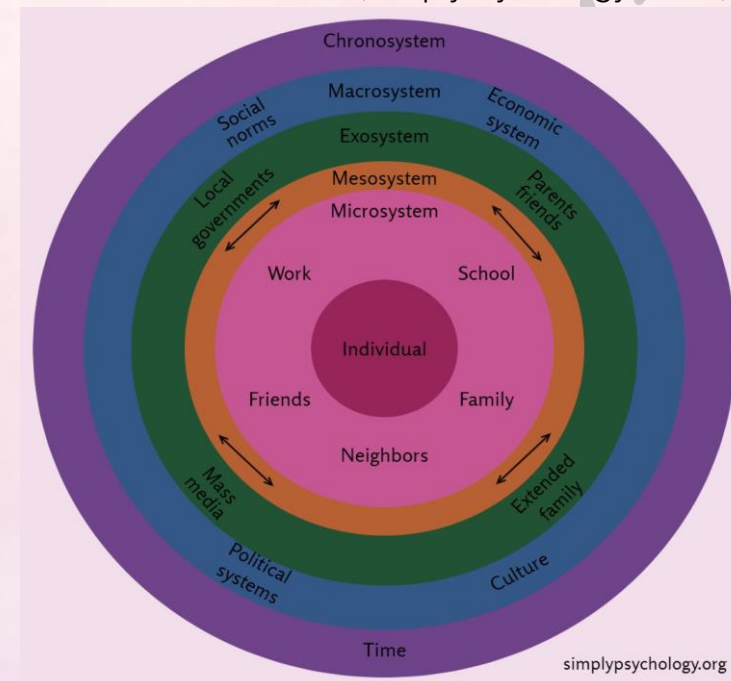
Yn debyg i McLeod a Segal, mae Birth to 5 Matter (no date) yn pwysleisio pwysigrwydd rol rhieni wrth i blentyn datblygu yn y flynyddoedd cynnar. Maent yn ystyried rhieni fel addysgwyr cyntaf a mwyaf parhaol ym mywyd plentyn. Maent yn credu bod cefnogaeth a chyfathrebiad effeithiol rhwng rhieni a gofalwyr plant yn helpu datblygiad a chynnydd plant yn y blynyddoedd cynnar.

(SimplyPsychology, 2023)

Cyfrifoldebau gofalu

Wrth edrych ar lefel cyntaf system theori Bronnfenbenner dylai ymarferwyr ystyried yr amgylchedd mae'r plant yn ymchwilio, yn enwedig wrth feddwl am y 1000 diwrnod cyntaf (SusanMarie, 2017). Rôl yr oedolyn yw cynnig amrywiaeth o brofiadau a gweithgareddau i gefnogi datblygiad y plentyn. Dylai ymarferwyr cefnogi'r datblygiad trwy gynnig amrywiaeth o weithgareddau, profiadau a chyfleoedd chwarae sydd yn hybu annibyniaeth, cymryd risg, cyflawni her a chyfle i brofi llwyddiant (Welsh Government, 2022).

(SimplyPsychology, 2023)



(Birth to 5 Matters, no date)

Dylai ymarferwyr ystyried defnyddio'r broses o ddatblygiad cyfannol wrth gefnogi plant yn y 1000 diwrnod cyntaf trwy gynnig amgylchedd dysgu sydd yn cynyddu datblygiad plant (Birth to 5 Matters, no date). Gan fod sawl agwedd dysgu i ystyried yn y blynyddoedd cynnar mae'r broses gyfannol yn cael ei thorri er mwyn deall sut i gefnogi unigolion.

Mae nifer o wledydd yn defnyddio'r broses yma wrth gynnig amrywiaeth o gyfleoedd i blant. Yn Seland Newydd maent yn dilyn cynllun o'r enw Te Whāriki. Mae ganddyn nhw pum prif egwyddor maent yn defnyddio wrth ystyried sut i gefnogi datblygiad plant yn y blynyddoedd cynnar. Teimlai Ministry of Education (2017) er mae torri agweddau dysgu yn helpu datblygu'r sgiliau maent dal yn plethu gyda'i gilydd er mwyn dilyn dysgu cyfannol.

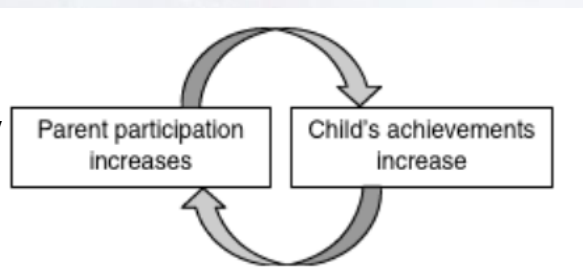
Partneriaethau proffesiynol

Pwysigrwydd gwaith partneriaeth effeithiol

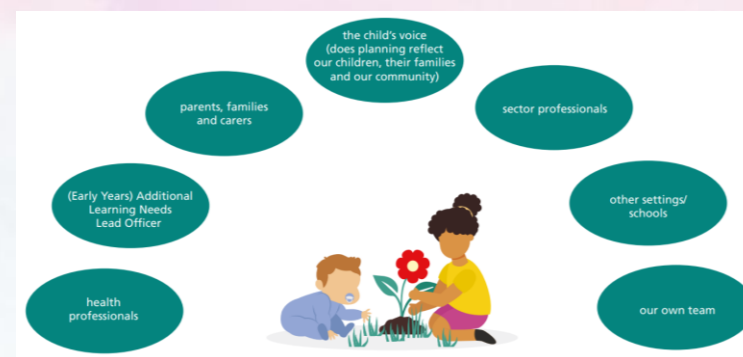
Credai'r NSPCC (2023) dylai ymarferwyr cyfathrebu'n effeithiol gyda'r asiantaethau allanol sydd yn rhan o ofal a datblygiad plentyn. Gall ddynodi rolau clir i aelodau'r tîm a chyfathrebu am gyfrifoldebau cyfrannu at effeithiolrwydd cydweithio'r tîm wrth gefnogi datblygiad plentyn. Mae NSPCC yn pwysleisio sut gall plant elwa o gyfathrebu effeithiol ymarferwyr ac asiantaethau eraill, maent yn gallu amlygu anghenion er mwyn darganfod y strategaethau gorau i gefnogi datblygiad. Wrth edrych ar anghenion unigolion sydd gydag anghenion mwy cymhleth, mae Training Express (no date) hefyd yn pwysleisio pwysigrwydd cyfathrebu effeithiol er mwyn cefnogi plant a'u datblygiad. Credai mai ymarferwyr yn helpu creu ymlyniad diogel a phlant bregus, trwy greu partneriaeth broffesiynol gadarn mae'r broses yn haws i'r plentyn.

Wrth gyfathrebu gyda rhieni mae'n helpu ymarferwyr i ddeall diddordebau, anghenion, a chefnidir y plant yn eu gofal (Early Years Alliance, 2019). Pan maent yn cyfathrebu a chynnwys rhieni a gofalwyr wrth gynllunio profiadau, mae ymarferwyr yn gallu cefnogi rhieni i barhau'r dysgu tu allan i'r sefydliad. Mae Early Years Alliance (2019) yn trafod pwysigrwydd cymryd sefyllfa a chefnidir pob teulu mewn i ystyriaeth wrth weithio gyda theuluoedd y sefydliad. Dywedai mai'n bwysig i ystyried teuluoedd sydd yn gweithio llawn amser, sydd wedi gwahanu, rhieni o'r un rhyw. Mae Foundation Years (no date) yn cefnogi hyn wrth edrych ar y rôl mae rhieni yn chwarae wrth gefnogi datblygiad a dysgu'r blynyddoedd cynnar. Gall hyn gwneud gwahaniaeth i addysgeg a dealltwriaeth plant yn y dyfodol.

(Crutchley, 2018)



Wrth edrych ar gyfraniad rhieni mae eu cefnogaeth yn cynyddu pan mae cyraeddiadau'r plentyn yn cynyddu (Crutchley, 2018). Credai gall cynnwys rhieni a derbyn eu barn am drefniadau'r lleoliad yn helpu cynyddu lefel boddhad tuag at strwythur y lleoliad.



Dylai ymarferwyr gweithio'n agos gyda rhieni, gofalwyr a phobl broffesiynol wrth ddod i adnabod plant newydd. Gallent ddefnyddio'r wybodaeth a'u dealltwriaeth o ddatblygiad plentyn i gefnogi a pharatoi strwythur arferol sydd yn unigryw i bob plentyn. Er mwyn cefnogi datblygiad unigolion yn effeithiol dylai'r cynllun bod yn ganolog i'r plentyn (Welsh Government b, 2022).

Iechyd meddwl rhieni

Mae iechyd meddwl rhiant neu ofalwr yn gallu cyfrannu at heriau gall plant wynebu yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf o'i bywyd (UNICEF, 2022). Yn ôl ymchwil UNICEF mae nifer uchel o'r rhieni yn dioddef heb gymorth ac yn ansicr sut i gael mynediad i'r gefnogaeth gall helpu nhw a phlant yn y blynyddoedd cynnar.

Ymlyniadau diogel gydag oedolion

Pan mae rhieni yn ateb i anghenion plentyn er mwyn sicrhau maent yn ddiogel mae'n dechrau adeiladu ymlyniad diogel a phositif (Ham, 2018). Wrth edrych ar ymlyniadau diogel, dylai ymarferwyr ystyried theori Maslow, edrych ar ran isaf y pyramid a datblygu'r anghenion sylfaenol yn y blynyddoedd cynnar (McLoed, 2018).

Effaith COVID-19 ar ddatblygiad plant

Credai Goddard (2023) cafodd plant oedran cyn-feithrin eu heffeithio mewn sawl agwedd o ddatblygiad. Teimlai'r plant mwyaf tebygol o gael eu heffeithio oedd plant oedd a difreintiedig. Cafodd COVID-19 effaith negyddol yn ariannol ar leoliadau gofal plant, lleoliadau yn fwy tebygol o orfod colli ymarferwyr a datblygu'r staff yn broffesiynol a gwella safonau.



(Rawstrone, 2021)

Cadw a recriwtio staff

O ganlyniad i'r diffyg ariannu ar gyfer y sector, mae tal ymarferwyr yn isel (Pinto, 2023), nid yw'n hawdd denu pobl i'r proffesiwn.

Mae llai o gyfleoedd i ymarferwyr datblygu'n broffesiynol, nid oes llawer o gyrsiau i ymarferwyr mynychu. Oherwydd diffyg arian, mae cael digon o staff yn y lleoliad er mwyn rhyddhau eraill i ddatblygu'n broffesiynol (Pacey, 2021).



(Nursery Story, 2021)

Cynwysoldeb

Mae gan bob plentyn anghenion unigol ac mae ymarferwyr yn ymateb ac addasu tasgau a gweithgareddau er mwyn creu cyfleoedd teg i bawb. Dylai ymarferwyr cydweithio er mwyn cynnig lleoliad sydd yn cynnwys pob plentyn beth bynnag yw eu hanghenion (Early Years Alliance, 2019).

Wrth godi ymwybyddiaeth plant a theuluoedd trwy gynnig amrywiaeth o brofiadau gall helpu goresgyn stereoteipiau o fewn y cymdeithas (Birth to 5 Matters, no date).

Education

- Doing less well at school
- Having fewer job prospects
- Feeling fatigued and tired when learning

Mental health

- Worrying about their parents
- Scared about their future
- Feeling left out and embarrassed

How poverty affects children

Poverty is not just about having enough money. It is damaging to all aspects of children's lives.

Family life

- Being unable to afford holidays and days out
- Not enough food to go around and seeing parents go hungry
- Overcrowding and lack of space at home

School and friends

- Unable to have friends over
- Not having the correct school uniform
- Missing out on school trips

(Action for Children, no date)

Anawsterau pontio

Dywedai Butler et al. (2018) gall pontio achosi rhwystredigaeth a phryder mewn plant. O ganlyniad i'r emosiynau yma gall ymddygiad y plentyn cael eu heffeithio mewn sawl ffordd. Mae anawsterau pontio yn fwy tebygol pan mae anghenion ychwanegol gan blentyn, er enghraifft oedi llafaredd neu ddiffyg sgiliau cymdeithasol (Butler et al., 2018).



(UNICEF, no date)

Tlodi ac ardaloedd difreintiedig

Mae dechrau'r 1000 diwrnod yn byw mewn tlodi yn gallu cael effaith negyddol ar ddatblygiad y plentyn (O'Sullivan, 2021). Fel arfer mae gan y plant yma llai o eirfa ac nid yw'r sgiliau llafar wedi datblygu ar yr un cyflymder a phlant o gefndir arall. Mae tlodi ac anfantais yn cael effaith uniongyrchol ar brofiadau plant a'u lles (Oppenheim et al., 2021).

Gweithgareddau

2 3 0 7 1 3 7

Mae'r United Nations Convention on the Rights of the Child wedi creu rhestr o hawliau sydd gan blant, hawliau mae'n rhaid i bawb ystyried wrth ofalu, cefnogi a gweithio a phlant. Rhai o'r hawliau i ystyried wrth gefnogi datblygiad plant yw;

-Erthygl 3. Dylai penderfyniadau cael ei wneud gydag anghenion a diogelwch y plentyn fel blaenoriaeth.

-Erthygl 12. Dylai llais y plentyn cael ei ystyried, clywed a pharchu gan oedolion sydd yn gofalu amdanynt.

-Erthygl 19. Dylai gofalwyr, rhieni ac ymarferwyr cadw'r plentyn yn ddiogel rhag trais a chamdriniaeth.

-Erthygl 28. Dylai pob plentyn cael mynediad i addysg gynradd am ddim.

-Erthygl 31. Dylai pob plentyn cael y cyfle i ymlacio, chwarae a mynychu gweithgareddau diwylliannol a chreadigol.

(United Nations Convention on the Rights of the Child, no date)



Gweithgareddau

2307137

Chwarae Synhwraidd



© SensoryLifestyle.com

(SensoryLifeStyle, no date)

Loose Parts



(British Early Years Centre, 2021)

Chwarae Awyr Agored



(Turner, 2017)

Triongl Pikler



Amser Stori



(Lostinbids, no date)

Gweithgareddau



Adnoddau Adeiladu

(Studioroman, no date)



Mudol Man

(Oksanashufrych, no date)

Amser Canu



(halfpoint, no date)

(Turner, 2017)



Chwarae Awyr Agored

Credai Glassy a Tandon (2022) gall cyflwyno natur i babi datblygu ei synhwyrâu er mwyn datblygu ei chariad i'r byd naturiol. Maent yn credu bod treulio amser tu allan yn datblygu amrywiaeth o sgiliau gall plant trosglwyddo'n drawsgwricwlaidd wrth iddyn nhw dyfu a symud i addysg ar ôl y blynyddoedd cynnar. Cytunwyd World Humanitarian Movement (2023), yn sôn am sut gall amser yn natur cefnogi datblygiad positif o sgiliau gwybyddol, canolbwyntiad, sgiliau datrys problemau a chreadigrwydd.

(Froebel Trust, no date)



Teimlai Tovey (no date) bod gan chwarae awyr agored gyda llawer o fanteision wrth fesur datblygiad plentyn. Mae'n credu yn ddynesiad Froebel ac yn defnyddio ei ymchwilio wrth edrych ar chwarae awyr agored. Mae rhoi'r cyfle i blant ymchwilio ac arbrofi mewn amgylchedd llawn darpariaeth gyfoethog yn helpu datblygu'r ymennydd a'i datblygiad. Mae chwarae awyr agored yn annog risg, hybu antur a rhoi cyfleoedd i blant cwblhau sialens (Tovey, no date).



(First Discoverers, no date)

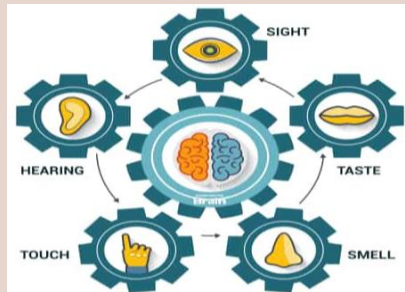
(SensoryLifeStyle, no date)



Chwarae Synhwyrdd

Pan mae plentyn yn ymuno gyda gweithgaredd synhwyrdd mae'n helpu i ddechrau datblygu ei dealltwriaeth o'r byd o'n cwrpas. Mae defnyddio eu synhwyrddau yn dod yn naturiol i fabanod, mae'n helpu i ddatblygu sut maent yn gweld y byd (Action for Children, 2022). Gall plant elwa o chwarae synhwyrdd wrth iddyn nhw ddatblygu amrywiaeth o sgiliau;

- Sgiliau iaith a llafaredd
 - Sgiliau mudol man
 - Twf gwybyddol
 - Rhyngweithio cymdeithasol
 - Annog arbrosi
- (Cleveland Clinic, 2022).



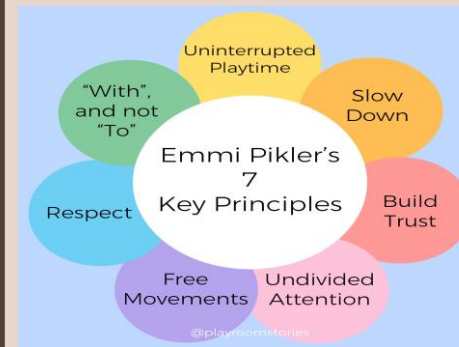
Mae Only About Children (no date) yn cefnogi yr hyn mae Action for Children yn dweud am chwarae synhwyrdd. Maent yn pwysleisio sut mai datblygu dealltwriaeth o'r byd trwy ddefnyddio ei synhwyrddau i arbrosi ac ymchwilio. Mae'r gweithgareddau sydd yn datblygu ac hybu defnydd o'r synhwyrddau yn rhoi cyfle i ymarfer sgiliau symudiad, cydbwysedd, ac ymwybyddiaeth ofodol plenty (Only About Children, no date).

(Montessori Family, 2020)



Triongl Pikler

Cafodd y ddyfais yma ei greu gan ddoctor o'r enw Emmi Pikler dros ganrif yn ôl. Mae'r triongl yn annog babanod i ailadrodd symudiadau er mwyn hybu annibyniaeth. Mae'r triongl yn rhoi'r cyfle i'r plentyn dechrau cymryd risg yn ei chwarae sydd yn annog datrys problemau a dod i adnabod ei derfynau (Vamos, 2015). Mae theori Pikler yn edrych ar saith prif egwyddor wrth i blentyn datblygu yn gorfforol, sef:



- Sylw llawn
 - Arafu
 - Adeiladu ymddiriedaeth
 - 'Gyda' - ac nid 'I'
 - Symudiadau naturiol i'w oedran
 - Caniatáu amser i chwarae
 - Tiwniwrch i mewn yn barchus
- (Kayir, in Ari 2022).

Mae Montessori Rooms (no date) yn cymharu theori Pikler gydag ymchwil Montessori. Credai'r ddau ddoctor dylai plant ifanc symud yn rhydd sydd yn addas i oedran y plentyn a rhoi cyfle i'r babi penderfynu sut hoffem symud ei hun. Mae'r triongl yn annog annibyniaeth a chynyddu hyder babi wrth iddyn nhw gwblhau symudiadau (Montessori Rooms, no date). Dylai plentyn penderfynu pryd maent yn barod i gyflawni symudiadau corfforol mawr, fel tynnu ei hun eistedd neu sefyll. Mae'r triongl Pikler yn hybu'r plentyn i wneud hynny ac yn datblygu gyda'r plentyn er mwyn parhau i annog datblygiad annibynnol i'r plentyn (Little Big Learning, 2018).

Action for Children. (no date). Child Poverty. [image] Available at: <https://www.actionforchildren.org.uk/support-us/campaign-with-us/child-poverty/>. (Accessed: 21 January 2024).

Action for Children. (2022) What is sensory play and why is it important? Available at: <https://www.actionforchildren.org.uk/blog/what-is-sensory-play-and-why-is-it-important/>. (Accessed: 20 January 2024).

AM1NAH. (2017). *First 1000 Days*. [image] Available at: <https://www.am1nah.com/what-is-1st-1000-days/>. (Accessed: 2 January 2024).

Australian Government: Department of Health and Aged Care. (2023) Pregnancy birth & baby. Available at: <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/the-first-1000-days#:~:text=1%2C000%20days'%3F-The%20first%201%2C000%20days%20refers%20to%20a%20child's%20life%20from,effect%20on%20your%20baby's%20future>. (Accessed: 2 January 2024).

Australian Research Alliance for Children and Youth. (no date). The Strong Foundations: Getting It Right in the First 1000 Days Partnership. Available at: <https://www.aracy.org.au/the-nest-in-action/first-1000-days>. (Accessed: 14 January 2024).

Birth to 5 Matters. (no date). Playing and Exploring (Engagement). Available at: <https://birthto5matters.org.uk/playing-and-exploring>. (Accessed: 16 January 2024).

Birthto5matters (no date) Parents as Partners. Available at: <https://birthto5matters.org.uk/parents-as-partners/>. (Accessed: 14 January 2024).

British Early Years Centre. (2021). Reggio Emilia: The Benefits of Open-ended Play. [image] Available at: <https://beyc.co.th/reggio-emilia-the-benefits-of-open-ended-play/>. (Accessed: 20 January 2024).

Butler, A., Ostrosky, M. (2018). Young Children 'Reducing Challenging Behaviors during Transitions: Strategies for Early Childhood Educators to Share with Parents'. Vol. 73, No. 4. Available at: [https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/sep2018/reducing-challenging-behaviors-during-transitions#:~:text=For%20some%20children%2C%20transitions%20may,for%20Early%20Learning%20\(2013\)%3A](https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/sep2018/reducing-challenging-behaviors-during-transitions#:~:text=For%20some%20children%2C%20transitions%20may,for%20Early%20Learning%20(2013)%3A). (Accessed: 21 January 2024).

Centre on the Developing Child. (2020) An Action Guide for Policymakers: Three Key Points from Working Paper 15: 'Connecting the Brain to the Rest of the Body' Health and Learning Are Deeply Interconnected in the Body. Available at: Health and Learning Are Deeply Interconnected in the Body: An Action Guide for Policymakers (wpengine.com) (Accessed: 6 January 2024).

Children & Young People's Commissioner Scotland. (2020). UNCRC Symbols poster. [image] Available at: <https://www.cypcs.org.uk/resources/uncrc-symbols-poster/>. (Accessed: 21 January 2024).

Cleveland Clinic. (2022). What is Sensory Play? The Benefits for Your Child and Sensory Play Ideas. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-sensory-play-ideas>. (Accessed: 20 January 2024).

Crutchley, R. (ed.) (2018) Special needs in the early years : partnership and participation. London: SAGE. Available at: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/trinity/reader.action?docID=6408514>. (Accessed: 19 January 2024).

Crutchley, R. (ed.) (2018) Special needs in the early years : partnership and participation. [image] London: SAGE. Available at: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/trinity/reader.action?docID=6408514>. (Accessed: 19 January 2024).

Cusick, S., Georgieff, M. (2013) The First 1000 Days of Life: The brain's window of opportunity. Available at: <https://www.unicef-irc.org/article/958-the-first-1000-days-of-life-the-brains-window-of-opportunity.html>. (Accessed: 2 January 2024).

Department of Education. (2013). More Great Childcare: Raising quality and giving parents more choice. Available at: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7c10fee5274a7202e1956b/More_Great_Childcare_v2.pdf. (Accessed: 6 January 2024).

Early Years Alliance. (2019). Involving parents in their children's learning. Available at: <https://www.eyalliance.org.uk/involving-parents-their-children%E2%80%99s-learning>. (Accessed: 16 January 2024).

Early Years Workforce Commission. (2021). A Workforce in Crisis: Saving our Early Years. Available at: [https://www.pacey.org.uk/Pacey/media/Website-files/Non-PACEY%20documents%20\(PDFs\)/a-workforce-in-crisis-saving-our-early-years.pdf](https://www.pacey.org.uk/Pacey/media/Website-files/Non-PACEY%20documents%20(PDFs)/a-workforce-in-crisis-saving-our-early-years.pdf). (Accessed: 21 January 2024).

EFCNI. (2018). Why the first 1000 days of life matter. Available at: https://www.efcni.org/wp-content/uploads/2018/05/2018_04_23_EFCNI_1000Tage_Factsheet_web.pdf. (Accessed: 3 January 2024).

First Discoverers. (no date). Developmental benefits of outdoor free play. [image]. Available at: <https://www.firstdiscoverers.co.uk/play-nature-play/>. (Accessed: 21 January 2024).

Froebel Trust. (no date). Testing and pushing limits. [image]. Available at: <https://www.froebel.org.uk/uploads/documents/FT-Outdoor-Play-Pamphlet.pdf> (Accessed: 21 January 2024).

Glassy, D., Tandon, P. (no date). Playing Outside: Why It's Important for Kids. Available at: https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/playing-outside-why-its-important-for-kids.aspx?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA-62tBhDSARIsAO7twbYC6z-NmkonwHUki3J08IZ3PBQsQcnNW2INLLFY7KNT37ULqiOPzMoaAgfFEALw_wcB. (Accessed: 21 January 2024).

Goddard, J. (2023). Early Years Education: Trends, issues and the impact of COVID-19. Available at: <https://lordslibrary.parliament.uk/early-years-education-trends-issues-and-the-impact-of-covid-19/#heading-6>. (Accessed: 21 January 2024).

GOV.UK. (no date). Understanding the World: Personal Experiences. Available at: <https://help-for-early-years-providers.education.gov.uk/>. (Accessed: 16 January 2024)

Halfpoint. (no date). Group of Small Nursery School Children with Man Teacher Sitting on Floor Indoors. [image]. Available at: <https://www.canva.com/photos/MAEpVUpPv7g-group-of-small-nursery-school-children-with-man-teacher-sitting-on-floor-indoors-in-classroom-playing-musical-instruments-/> (Accessed: 20 January 2024).

Ham, J. (2018). Secure Attachments. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=n2ypDPqs9A0>. (Accessed: 21 January 2024).

Kayir, G. (2022) 'Emmi Pikler's approach to early childhood education' in Ari, A. (2022) Student friendly teaching approaches. New Castle Upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing. Available at: <https://www.cambridgescholars.com/resources/pdfs/978-1-5275-8038-1-sample.pdf>. (Accessed: 20 January 2024).

Little Big Learning. (2018). What is a Pikler Triangle?. Available at: <https://littlebiglearning.com.au/blogs/news/what-is-a-pikler-triangle>. (Accessed: 20 January 2024).

Logan's Plate. (2019). 'The First 1000 Days'. Logan's Plate. 28 February 2019. [image] Available at: <https://logansplate.com/blog/the-first-1000-days>. (Accessed: 3 January 2024).

Lostinbids. (no date). Group of Children Enjoying Storytime in a Nursery Setting. [image]. Available at: <https://www.canva.com/photos/MAEEIXCMfFQ-group-of-little-children-enjoying-storytime-in-a-nursery-setting/>. (Accessed: 20 January 2024).

McLeod, S. (2018). Maslow's Hierarchy of Needs. Available at: <https://canadacollege.edu/dreamers/docs/Maslows-Hierarchy-of-Needs.pdf>. (Accessed: 14 January 2024).

Ministry of Education. (2017). Te Whāriki, He whāriki mātauranga mō ngā mokopuna o Aotearoa, Early childhood curriculum. Wellington: Ministry of Education, New Zealand. Available at: <https://www.education.govt.nz/assets/Documents/Early-Childhood/ELS-Te-Whariki-Early-Childhood-Curriculum-ENG-Web.pdf>. (Accessed: 21 January 2024).

Montessori Family. (2020). What is the Pikler triangle and is it Montessori?. [image]. Available at: <https://themontessorifamily.com/what-is-the-pikler-triangle-is-it-montessori/>. (Accessed: 20 January 2024).

Montessori Rooms. (no date). What Is a Pikler Triangle and Why Do Parents and Educators Love It?. Available at: <https://themontessorioroom.com/blogs/montessori-tips/what-is-a-pikler-triangle-and-why-do-parents-and-educators-love-them>. (Accessed: 20 January 2024).

NHS Wales. (no date). The First 1000 Days Programme: A public health approach to supporting parents. Available at: <https://phw.nhs.wales/topics/the-first-1000-days-programme/>. (Accessed: 2 January 2024).

NSPCC. (2023). Multi-agency working. Available at: <https://learning.nspcc.org.uk/child-protection-system/multi-agency-working-child-protection/#skip-to-content>. (Accessed: 17 January 2024).

Nursery Story. (2021). Inclusion, Equality and Diversity in the EYFS. [image] Available at: <https://nurserystory.co.uk/resource-centre/inclusion-equality-and-diversity-in-the-eyfs/>. (Accessed: 21 January 2024).

Oksanashufrych. (no date). Toddlers with Teacher Molding Clay at Daycare. [image] Available at: <https://www.canva.com/photos/MAD0WwjXT8w-toddlers-with-teacher-molding-clay-at-the-daycare/>. (Accessed: 20 January 2024).

Only About Children. (no date). Exploring the Benefits of Sensory Play for Children. Available at: <https://www.oac.edu.au/news-views/sensory-play/>. (Accessed: 21 January 2024).

Osullivan, J. (2021). Child Poverty Affects Us All: Don't Pretend It Has Nothing to Do with YOU. Available at: <https://www.leyf.org.uk/news/child-poverty-affects-us-all-dont-pretend-it-has-nothing-to-do-with-you/#:~:text=Children%20from%20low%2Dincome%20families,also%20has%20an%20emotional%20drag>. (Accessed: 21 January 2024).

Pinto, I. (2023). Key Challenges for Early Education and Childcare in the UK. Available at: <https://wbg.org.uk/wp-content/uploads/2023/09/FINAL-Key-UK-challenges-EEC-3-updated.pdf>. (Accessed: 21 January 2024).

Rawstrone, A. (2021). Concern as reports of COVID in early years settings more than double in a week. [image] Available at: <https://www.nurseryworld.co.uk/news/article/concern-as-reports-of-covid-in-early-years-settings-more-than-double-in-a-week>. (Accessed: 21 January 2024).

Save the Children. (2016) Lighting up young brains: How parents, carers and nurseries support children's brain development in the first five years. Available at: [lighting-up-young-brains.pdf](https://www.savethechildren.org.uk/lighting-up-young-brains.pdf) (savethechildren.org.uk). (Accessed: 3 January 2024).

Save the Children. (no date). A Summary of the United Nations Convention on the Rights of the Child. Available at: <https://www.savethechildren.org.uk/content/dam/gb/reports/humanitarian/uncrc19-summary2.pdf>. (Accessed: 21 January 2024).

Segal, J., Glenn, M., Robinson, L. (2023). What is Secure Attachment and Bonding?. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/what-is-secure-attachment-and-bonding.htm>. (Accessed: 13 January 2024).

Sensory Life Style. (no date). Messy Play: Pool of Flowers. [image] Available at: <https://www.sensorylifestyle.com/toddler-activities/top-activities-18-month-old-toddler/> . (Accessed: 20 January 2024).

Simcare. (2024). Simcare Child Care Services. [image] Available at: <https://www.simcarechildcare.ca/services/our-locations/home-daycare-in-bradford/> . (Accessed: 6 January 2024).

Simply Psychology (2022) Maslow's Hierarchy of Needs. [image] Available at: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>. (Accessed: 14 January 2024).

Studioroman. (no date). Young Nanny and Toddler Boy Playing with Wooden Blocks in Modern Cozy Nursery Room. Available at: <https://www.canva.com/photos/MAELsPShElM-young-nanny-and-toddler-boy-playing-with-wooden-blocks-in-modern-cozy-nursery-room/>. (Accessed: 20 January 2024).

Suited and Booted Studios (2014) 'Attachment aware in schools,' Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=ZFmqKGEcidg> (Accessed: 14 January 2024).

Tovey, H. (no date). A Froebelian Approach: Outdoor Play and Exploration. Frobel Trust: London. Available at: <https://www.froebel.org.uk/uploads/documents/FT-Outdoor-Play-Pamphlet.pdf> . (Accessed: 21 January 2024).

Turner, D. (2017). St John's Early Years Playground Development. [image]. Available at: <https://www.pentagonplay.co.uk/projects/st-johns-early-years-playground-development>. (Accessed: 20 January 2024).

UNICEF. (2022). Early Moments Matter: Guaranteeing The Best Start in Life for Every Baby and Toddler in England. Available at: https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/EarlyMomentsMatter_UNICEFUK_2022_PolicyReport.pdf. (Accessed: 21 January 2024).

Vamos, J. (2015) 'FREE TO MOVE, FREE TO BE', The American journal of psychoanalysis, 75(1), pp. 65-75. Available at: <https://www.proquest.com/docview/1658624525/fulltext/62D88D47520C4D99PQ/1?accountid=130472&sourcetype=Scholarly%20Journals>. (Accessed: 20 January 2024).

Welsh Government (a). (2022) Curriculum for funded non-maintained nursery settings. Available at: <https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales/curriculum-for-funded-non-maintained-nursery-settings> (Accessed: 14 January 2024)

Welsh Government (b). (2022). A Quality Framework for Early Childhood Play, Learning and Care in Wales. Available at: <https://hwb.gov.wales/api/storage/031bbc2d-d2f8-429d-a944-5fc33484827d/a-quality-framework-for-early-childhood-play-learning-and-care-v1.pdf>. (Accessed: 21 January 2024).

World Humanitarian Movement. (2023). The Benefits of Nature Play: How Outdoor Exploration Helps Children Thrive. Available at: https://wohum.org/the-benefits-of-nature-play-how-outdoor-exploration-helps-children-thrive/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAnrOtBhDIARIsAFsSe53hw9OBQMh07_8J-frD4TDmMCVzftzlvWoPXjZf6qjp9z8FbxpzYS8aAim7EALw_wcB. (Accessed: 21 January 2024).