



# Deall Datblygiad Emosiynol yn ystod Plentyndod Cynnar



Mae datblygiad emosiynol yn ystod plentyndod cynnar yn ddwys, yn gymhleth, ac yn hanfodol i fywyd, (Vallejo, 2026).

Ydych chi erioed wedi gweld plentyn yn dechrau crio pan maen nhw'n sylweddoli bod rhywun wedi codi'r peth anghywir oedd yn eiddo iddyn nhw? I ni fel oedolion, efallai mai dim ond peth bach yw hyn, ond i'r plentyn hwnnw gall fod yn llethol iawn.

Fel mae HeadStart yn ei ddweud wrthym, mae datblygiad emosiynol yn cyfeirio at sut mae plant yn deall, yn mynegi ac yn gallu rheoleiddio eu hemosiynau a sut y bydd pob plentyn yn meithrin gwahanol berthnasoedd ag eraill o'u cwmpas (HeadStart, 2024).

O'u genedigaeth, rydym yn gwybod bod babanod yn cyfathrebu trwy wahanol ffyrdd i'r hyn y byddai oedolyn yn ei wneud, fel crio, defnyddio mynegiant eu hwyneb a symudiadau eu corff.

Yn ôl Beer (2023), mae cymhwysedd emosiynol yn cynnwys tair prif elfen, mynegiant emosiynol, dealltwriaeth emosiynol a rheoleiddio emosiynol. Mae'r tri hyn yn datblygu drwy gydol y pum mlynedd cyntaf.

Roedd Damcaniaeth Ymlyniad Bowlby (1969) yn un o'r damcaniaethau mwyaf dylanwadol a oedd yn egluro datblygiad emosiynol. Dadleuodd Bowlby fod plant wedi'u rhaglennu'n fiolegol i ffurfio ymlyniadau â gwahanol bobl oherwydd ei fod yn cynyddu goroesiad.

Gallwn weld, pan fydd y gofalwr/rhieni yn rhoi ymateb cyson a sensitif, fod plant yn datblygu'r ymlyniad diogel hwnnw. Drwy wneud hyn, gall y plentyn deimlo'n ddiogel i archwilio o'i gwmpas, gan wybod y gallant ddychwelyd at oedolyn dibynadwy am gysur a chefnogaeth, (Psychology Exposed, 2025).  
<https://www.youtube.com/watch?v=P-wh2AEhlOc>.

## "Sefyllfa Ryfedd" - "Strange Situation"

Nododd astudiaeth Ainsworth (1978) ymlyniadau diogel ac ansicr. Dangosodd plant sydd ag ymlyniadau diogel ofid pan gânt eu gwahanu ond gellir eu cysuro'n hawdd pan fyddant yn mynd yn ôl at y gofalwyr/rhieni.

I'r gwrthwyneb, roedd plant ag ymlyniad ansicr naill ai'n osgoi'r person neu'n dangos mwy o ofid ynddynt eu hunain, (McLeod, 2025).

## Profiad Fy Hun

Yn fy lleoliad i, rydych chi'n aml yn gweld plant sy'n dioddef o bryder gwahanu, yn enwedig gan fy mod i'n gweithio yn y Feithrinfa. Fel aelodau staff, rydym ni'n tueddu i geisio defnyddio arferion cyson ac rydym wedi cael rhywfaint o hyfforddiant emosiynol i'w drosglwyddo i'r plant.

'Peidiwch â bod yn drist, rydych chi'n gwybod bod gennym ni ychydig o chwarae ac yna bydd y rhieni'n ôl ar ôl chwarae yn yr awyr agored', trwy ddefnyddio hyn mae'r plant yn dod yn fwy hyderus. Mae hyn yn adlewyrchu Ainsworth (1978), a wyddom iddo ganfod bod gofalu'n sensitif ac yn ymatebol yn caniatáu ymlyniad diogel.

Yn ôl Rouse a Martinez (2016), mae plant ifanc yn ei chael hi'n anodd rheoleiddio eu hemosiynau'n annibynnol, mae'r rhan fwyaf yn dibynnu ar ffigur oedolyn i fodelu gwahanol strategaethau. Mae hyn yn mynd ochr yn ochr â damcaniaeth gymdeithasegol-ddiwyllyannol Vygotsky, sy'n dangos pwysigrwydd rhyngweithio cymdeithasol o fewn datblygiad.

Mae ymchwil diweddar o Brifysgol Harvard (2024) yn dangos y gall straen cronig yn ystod plentyndod cynnar effeithio ar lesiant emosiynol hirdymor. Mae hyn hefyd yn dangos i ni nad yw datblygiad emosiynol yn 'ymddygiad yn unig', gall fod wedi'i wreiddio'n fiolegol.

Mae llawer yn egluro bod rheoleiddio yn digwydd i ddechrau trwy gyd-reoleiddio, fel oedolion yn tawelu ac yn tywys eu plant. Dros amser, yna mae plant yn gallu mewnosod y strategaethau hyn.

Daw hyn ochr yn ochr â damcaniaeth gymdeithasegol-ddiwylliannol Vygotsky, lle mae'n pwysleisio dysgu trwy rhyngweithio dan arweiniad.

Mae cyfnodau seicolegol Erikson yn tynnu sylw at ddatblygiad emosiynol ar draws plentyndod cynnar. Mae'n nodi'r gwahanol gyfnodau, gwelwn yn ystod y cyfnod "Ymddiriedaeth yn erbyn Diffyg Ymddiriedaeth" (0-18 mis), y byddant yn dysgu a yw'r byd yn ddiogel. Yn y cyfnod 'Ymreolaeth yn erbyn Cywilydd ac Amheuaeth' (1-3 oed), gwelwn newid lle mae plant yn datblygu annibyniaeth. Yn ystod y cyfnodau hyn mae cefnogaeth emosiynol yn dylanwadu ar hunan-barch a gwydnwch, (Cherry, 2024).



Gall ffactorau diwylliannol hefyd effeithio ar ddatblygiad emosiynol. Mae gwahanol ddiwylliannau'n annog mynegiadau emosiynol amrywiol. Bydd rhai diwylliannau'n annog ac yn hyrwyddo annibyniaeth, tra bod eraill yn pwysleisio cyfunoliaeth a chyfyngiad emosiynol. Dyma lle gwelwn fod angen i ymarferwyr fabwysiadu dulliau sy'n sensitif i ddiwylliant.

Cyfnod Sylfaen y Blynyddoedd Cynnar (EYFS) Mae fframweithiau addysgol cyfredol fel EYFS yn y DU yn cydnabod Datblygiad Personol, Cymdeithasol ac Emosiynol fel prif faes dysgu. Mae hyn yn atgyfnerthu'r syniad bod twf emosiynol yn sail i gyflawniad academiaidd, (Adran Addysg, 2024).

Mae ymchwil gan Asquith (2024) yn awgrymu y gall plant â sgiliau hunanreoleiddio cryf berfformio'n well yn academiaidd. Gwyddom fod cymhwysedd emosiynol yn cefnogi sylw, dyfalbarhad a pherthnasoedd â chyfoedion.

Yn fy marn i, rwy'n teimlo y gall cynyddu amlygiad digidol gyfyngu ar gyfleoedd ar gyfer rhyngweithio emosiynol yn y byd go iawn. Gwyddom y gall llythrennedd emosiynol ddatblygu trwy ddarllen mynegiadau wyneb, chwarae gyda'u cyfoedion, a datrys gwrthdaro wyneb yn wyneb.

Gall rhyngweithiadau cadarnhaol 'Gwasanaethu a Dychwelyd' gryfhau llwybrau niwral ar gyfer rheolaeth emosiynol. Gall straen gwenwynig amharu ar ddatblygiad y cortecs rhagblaenol, gan effeithio ar reoleiddio emosiynol.

Yn ogystal, mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, ymchwil yn tynnu sylw at yr effaith hirdymor y gall trawma cynnar ei chael ar iechyd emosiynol a meddyliol. Mae angen i ni sicrhau y gall ymyrraeth gefnogol gynnar wneud gwahaniaeth rhwng y rhain.

### Casgliad

Mae datblygiad emosiynol yn gosod y sylfaen ar gyfer lles gydol oes. Gwelwn fod llawer o bethau'n cyfrannu at wydnwch megis ymlyniad diogel, rhoi gofal ac amgylcheddau sy'n gydnaws ag emosiynol. Yr hyn a welwn fel y 'teimladau mawr' mewn gwirionedd yw systemau niwrolegol a seicolegol sy'n datblygu ac yn dysgu sut i weithredu.

Rwy'n teimlo nad yw cefnogi twf emosiynol yn ystod plentyndod cynnar yn ddewisol, mae'n bwysig iawn ac yn sylfaenol.



# Pam Mae Symudiad yn Bwysig: Datblygiad Corfforol yn ystod Plentyndod Cynnar

"A allan nhw eistedd yn llonydd?"



Gofynnir y cwestiwn hwn yn aml am blant ifanc. Efallai y dylai fod cwestiwn mwy penodol fel, A DYLAEN NHW? Mae datblygiad corfforol yn sail i allu plentyn i archwilio, dysgu a rhyngweithio â'i amgylchedd. Wrth i blant dyfu, mae gwelliannau mewn cydbwysedd, cydlynid a chryfder yn caniatáu iddynt gymryd rhan mewn profiadau chwarae cyfoethocach. Mae'r sgiliau corfforol hyn hefyd yn cefnogi annibyniaeth, hyder a lles cyffredinol, gan lunio sut mae plant yn ymgysylltu â gweithgareddau bob dydd a dysgu.

Mae datblygiad corfforol yn ystod plentyndod cynnar yn cynnwys mwy na dysgu cerdded yn unig. Gall gynnwys eu sgiliau echddygol bras (rhedeg, neidio, cydbwyso) a'u sgiliau echddygol manwl (gafael, lluniadu ac ati). Mae'r sgiliau hyn yn hyrwyddo annibyniaeth, cydlynid a hyder i'r unigolyn.

Mae Budzyna a Buckley, (2023) yn egluro bod datblygiad corfforol yn dilyn patrymau yr ydym i gyd yn ymwybodol ohonynt ond nad ydym yn eu sylweddoli, Cephalocaudal (o'r pen i'r traed) a Proximodistal (o'r canol tuag allan). Mae deall y patrymau hyn yn helpu'r ymarferwyr i nodi oediadau a darparu'r gefnogaeth sydd ei angen.

## Profiad Fy Hun

Yn fy ysgol rwy'n gweithio ynddi, rydym yn aml yn tueddu i adael i'r plant ddewis ble hoffent chwarae o fewn rheswm, gan roi'r opsiwn iddynt chwarae dan do ac yn yr awyr agored. Rwy'n gweld bod plant sy'n cymryd rhan mewn chwarae awyr agored yn rheolaidd yn aml yn gallu dangos cydlynid a ffocws cryfach. Gall pethau fel dringo, cydbwyso a chloddio (yn yr ardal adeiladu ac ati) feithrin cryfder cyhyrau a dyfalbarhad.



Mae damcaniaeth Piaget o ddatblygiad gwybyddol yn cysylltu symudiad â dysgu. Yn ystod y cyfnod synhwyrdd-modur (0-2 oed), gwyddom fod plant yn dysgu trwy rhyngweithio corfforol â'u hamgylchedd. Mae cyffwrdd, gafael a symud yn brosesau gwybyddol yn ogystal â rhai corfforol. Canfu'r Adran Addysg (2024) y gall sgiliau echddygol manwl plant ragweld yn gryf gyflawniadau llythrennedd a rhifedd diweddarach. Enghraifft o hyn yw bod parodrwydd llawysgrifen mewn plentyn yn dechrau ymhell cyn addysg ffurfiol.

Gall gweithgaredd corfforol hefyd ddylanwadu ar swyddogaeth yr ymennydd. Rydym yn deall bod ymarfer corff yn cynyddu'r ffactor niwrotroffig sy'n deillio o'r ymennydd, sy'n cefnogi twf niwral a chof.

Argymhellir bod pob person dan bump oed yn cymryd rhan mewn 180 munud o weithgaredd corfforol bob dydd. Fodd bynnag, yn fy marn i, rwy'n teimlo nad yw hyn yn ymarferol i rai pobl gan fod ffyrdd o fyw eisteddog ac amser sgrin yn cynyddu'n fyd-eang. (GIG, 2022).

Mae damcaniaeth System Ecolegol Bronfenbrenner yn ein hatgoffa y gall systemau amgylcheddol ddylanwadu ar ddatblygiad corfforol. Gall cael mynediad i leoedd fel parciau, modelu rhieni, gael effaith ar gyfleoedd symud. Dangoswyd y gall dringo a chydbwyso helpu i ddatblygu gwydnwch a sgiliau asesu risg. Os yw'r plant yn cael eu gor-amddiffyn yna gall gyfyngu ar hyder corfforol.

Gall maeth chwarae rhan enfawr yn natblygiad corfforol plentyn. Mae bwyta'r fitaminau, proteinau a mwynau cywir yn cefnogi twf cyhyrau ac esgyrn. Gall diffyg maeth oedi datblygiad.

Yn fy marn i, gall maeth helpu'r plentyn gydag egni sydd ei angen ar blant ar gyfer pethau fel

- chwarae
- archwilio
- ymarfer sgiliau echddygol
- adeiladu cryfder a chydlyniaid

Heb faeth priodol, gall plant fod yn flinedig, yn llai egniol, ac yn arafach i ddatblygu sgiliau echddygol bras a manwl.  
(Sefydliad Maeth Prydain, 2025)

O fewn ysgolion heddiw, rwy'n gwybod bod fframweithiau'r Llywodraeth fel y Cyfnod Sylfaen/Children's Year yn pwysleisio datblygiad corfforol fel prif faes dysgu, gan atgyfnerthu ei bwysigrwydd canolog.

Yn y Cwricwlwm i Gymru, (2026) gwelir datblygiad corfforol yn hanfodol ar gyfer:

- adeiladu cydlyniaid a sgiliau echddygol
- cefnogi canolbwyntio a pharodrwydd i ddysgu
- helpu plant i gael mynediad at ysgrifennu, chwarae a gweithgareddau ystafell ddosbarth

Mae'r llywodraeth yn ystyried datblygiad corfforol fel rhywbeth sy'n gysylltiedig â datblygiad gwybyddol, emosiynol a chymdeithasol.

Mae Llywodraeth Cymru yn dangos i ni fod datblygiad corfforol yn allweddol o fewn ysgolion. Fe'i gwelir yn rhan allweddol o:

- dysgu cynnar
- iechyd a lles
- arferion gydol oes
- gwydnwch emosiynol
- parodrwydd academiaidd

Mae angen symudiad, chwarae, profiadau awyr agored ac arferion iach ar blant i ffynnu'n gorfforol ac yn gyfannol.

Gall datblygiad corfforol fod yn gysylltiedig yn agos â lles emosiynol. Mae symudiad yn rhyddhau endorffinau, gan wella newidiadau mewn hwyliau a lleihau straen yn ein cyrff. Gall plant sy'n ei chael hi'n anodd yn gorfforol wneud pethau brofi hyder yn aml, a all effeithio ar berthnasoedd rhwng eu cyfoedion. Rwy'n teimlo bod ymarfer cynhwysol hefyd yn hanfodol. Mae angen amgylcheddau wedi'u haddasu ar blant ag anabledau corfforol i sicrhau cyfranogiad cyfartal i bawb.

| Piaget's Stages of Development                                                        |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Sensorimotor                                                                          | Pre Operational                                                                       | Concrete Operational                                                                  | Formal Operational                                                                    |
| Birth-2 years                                                                         | 2-7 years                                                                             | 7-12 years                                                                            | 12 & up                                                                               |
|  |  |  |  |
| Understands world through senses and actions                                          | Understands world through language and mental images                                  | Understands world through logical thinking and categories                             | Understands world through hypothetical thinking and scientific reasoning              |

Casgliad

Rwy'n teimlo bod datblygiad corfforol yn cefnogi llawer mwy na symudedd plentyn/person. Gall wella hyder gwybyddol, emosiynol, lles a chymdeithasol. Mae plant wedi'u cynllunio'n fiolegol i symud y rhan fwyaf o'u hamser. Drwy hyrwyddo chwarae egniol a lleihau ymddygiad eisteddog, rydym yn meithrin y plentyn cyfan ym mhob ffordd gorfforol ac emosiynol.

Cyn y gall plant siarad neu ysgrifennu, maen nhw'n cyfathrebu trwy symudiad – estyn, cropian, pwyntio, archwilio. Mae datblygiad corfforol wedi'i gysylltu'n ddwfn â sut mae plant yn deall y byd. Nid yw plant yn datblygu'n gorfforol oherwydd bod oedolion yn dweud wrthyn nhw am symud – maen nhw'n datblygu oherwydd eu bod nhw eisiau symud. Chwarae yw'r gyrrwr naturiol. Pan roddir cyfleoedd cyfoethog i blant archwilio yn yr awyr agored, defnyddio eu cyrff yn rhydd, a chymryd risgiau y gellir eu rheoli, mae eu sgiliau corfforol yn ffynnu.

# Ymennydd Bach, Potensial Mawr: Pam Fod y Pum Mlynedd Cyntaf Fwyaf Pwysig



Fel y nodwyd gan First Things First (2018), erbyn pump oed, mae ymennydd plentyn yn cyrraedd tua 90% o faint ei oedolyn. Mae'r ystadegyn hwn yn tynnu sylw at y twf rhyfeddol sy'n digwydd yn ystod plentynodod cynnar. Rydych chi'n gweld bod datblygiad yr ymennydd yn cyflymu ar ôl genedigaeth trwy synaptogenesis, sef ffurfio cysylltiadau niwral. Gall y cysylltiadau hyn gryfhau trwy brofiadau dro ar ôl tro.

Mae llawer yn disgrifio datblygiad yr ymennydd fel "gwasanaethu a dychwelyd".

Dyma lle gwelwn pan fydd oedolyn yn ymateb yn gyson i giw plentyn, mae llwybrau niwral yn cryfhau. Dangosodd Hart a Riseley (1995) sut y gall amgylcheddau iaith effeithio'n sylweddol ar ddatblygiad geirfa. Mae dod i gysylltiad cynnar â datblygiad iaith yn siapio llwybrau gwybyddol. Mae niwroplastigedd yn caniatáu i'r ymennydd addasu, yn enwedig yn ystod cyfnodau sensitif. Felly, dyma pam mae ymyrraeth gynnar yn hynod effeithiol. Fodd bynnag, rydym yn teimlo bod straen gwenwynig yn tarfu ar bensaernïaeth niwral. Mae Canolfan Havard (2024) yn egluro bod straen hirfaith heb berthnasoedd byffro yn effeithio ar y cortecs rhagblaenol a'r amygdala. Gall profiadau amgylcheddol ddylanwadu ar fynegiant genynnau, sy'n golygu bod magu yn rhyngweithio â natur.

Mae cwsg hefyd yn hanfodol iawn ar gyfer datblygiad yr ymennydd. Yn ystod cwsg person, mae cysylltiadau niwral yn atgyfnerthu dysgu. Mae hormon twf hefyd yn cael ei ryddhau yn ystod cwsg, mae hyn yn cefnogi datblygiad corfforol a datblygiad yr ymennydd.

Mae patrymau cysgu afreolaidd yn ystod plentynodod cynnar wedi bod yn gysylltiedig ag anawsterau o ran eu sylw, rheoleiddio emosiynol, ymddygiad, mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd trefn amser gwely gyson ac amgylchedd cysgu tawel.

(Sefydliad Cenedlaethol Anhwylderau Niwrolegol a Strôc, 2024)

Fel yr ymchwiliwyd gan Brifysgol Caerdydd (2026), gall chwarae ysgogi sawl rhan o'r ymennydd. Mae chwarae creadigol yn gwella sgiliau swyddogaeth weithredol fel cof gweithio.

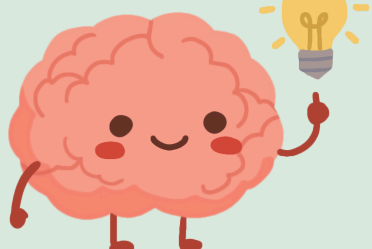
Mae chwarae ffug, yn enwedig mewn plant iau, yn caniatáu i blant arbrofi gyda rolau a rheolau, a fydd yn helpu i gefnogi eu datblygiad iaith a'u dealltwriaeth gymdeithasol. Trwy chwarae, mae plant yn dysgu achos ac effaith, datrys problemau, hunanreolaeth mewn cyd-destun naturiol ac ysgogol.

## Profiad fy hun

Yn fy Meithrinfa, gall arsylwi plant wrth adrodd straeon ddangos ymgysylltiad niwral gweithredol, lle byddwn yn gweld cwestiynu, rhagweld a dychmygu.

Mae plant yn gwneud cysylltiadau â gwybodaeth flaenorol, yn rhagweld datblygiadau plot ac yn mynegi eu hemosiynau am y gwahanol gymeriadau, bydd y rhain i gyd yn dynodi prosesu gwybyddol cymhleth.

Rydym hefyd yn gweld bod darllen ar y cyd hefyd yn cryfhau perthnasoedd rhwng yr oedolion a'r plant o fewn y lleoliad, gan atgyfnerthu cyd-destun cymdeithasol dysgu.



Mae mynediad at lyfrau, sgwrs ac ysgogiad yn bwysig i ddatblygiad yr ymennydd. Gall teuluoedd sy'n wynebu anawsterau ariannol brofi straen a llai o amser neu adnoddau ar gyfer gweithgareddau cyfoethogi, a all wedyn effeithio ar gyfleoedd plant i ddysgu. Mae rhaglenni cymunedol, llyfrgelloedd a gwasanaethau blynyddoedd cynnar yn chwarae rhan enfawr wrth leihau'r rhain trwy ddarparu cefnogaeth ac adnoddau hygyrch.

Mae cyllid ar gyfer gofal plant, rhaglenni cymorth rhieni a mentrau blynyddoedd cynnar yn adlewyrchu ymwybyddiaeth gynyddol bod atal yn fwy effeithiol nag yn hwyrach. Mae cymdeithasau sy'n blaenoriaethu plentynodod cynnar yn aml yn gweld manteision ym maes iechyd y cyhoedd, addysg a chynhyrchiant economaidd.

Mae dod i gysylltiad â thechnoleg yn ffactor sy'n dal i gael ei drafod. Er y gall cynnwys addysgol gefnogi dysgu, gall defnyddio sgriniau'n oddefol leihau profiadau rhyngweithiol. Yn aml, mae plant ifanc yn dysgu fwyaf trwy ryngweithio yn y byd go iawn, profiadau ymarferol a chyfathrebu ymatebol. Pan ddefnyddir technoleg, os yw oedolyn yn egluro ac yn trafod y cynnwys, gall hynny helpu i drawsnewid gwyllo goddefol yn brofiad dysgu gweithredol (Small et al., 2020).

Gall profiadau cymdeithasol cynnar helpu i ddatblygu empathi, cydweithrediad a hunanreoleiddio. Trwy ryngweithio â chyfoedion, mae plant yn dysgu dehongli ciwiau cymdeithasol, rheoli emosiynau a datrys gwrthdaro. Mae'r rhain yn gysylltiedig yn aml â llwyddiant academaidd diweddarach ac iechyd meddwl cadarnhaol.

Mae maeth yn chwarae rhan enfawr yn nhwf cynnar yr ymennydd. Mae ehangu niwral cyflym yn gofyn am brotein, asidau hanfodol, haearn, sinc ac ystod eang o fitaminau. Gall diffygion yn ystod y cyfnod hwn o ddatblygiad yr ymennydd gael effeithiau parhaol ar sylw, cof, a gallu dysgu.

Fel mae Unicef, (2025) yn dweud wrthym, mae symudiad a gweithgaredd corfforol yn llunio llwybrau niwral sy'n cysylltu systemau echddygol a gwybyddol. Gall gweithgareddau fel cropian, dringo, dawnsio gryfhau cydlyniaid ac ymwybyddiaeth ofodol wrth helpu i ysgogi rhanbarthau'r ymennydd sy'n ymwneud â chynllunio a sylw. Gall chwarae yn yr awyr agored ddarparu mewnbyn synhwyraidd cyfoethog na ellir ei atgynhyrchu'n hawdd y tu mewn.

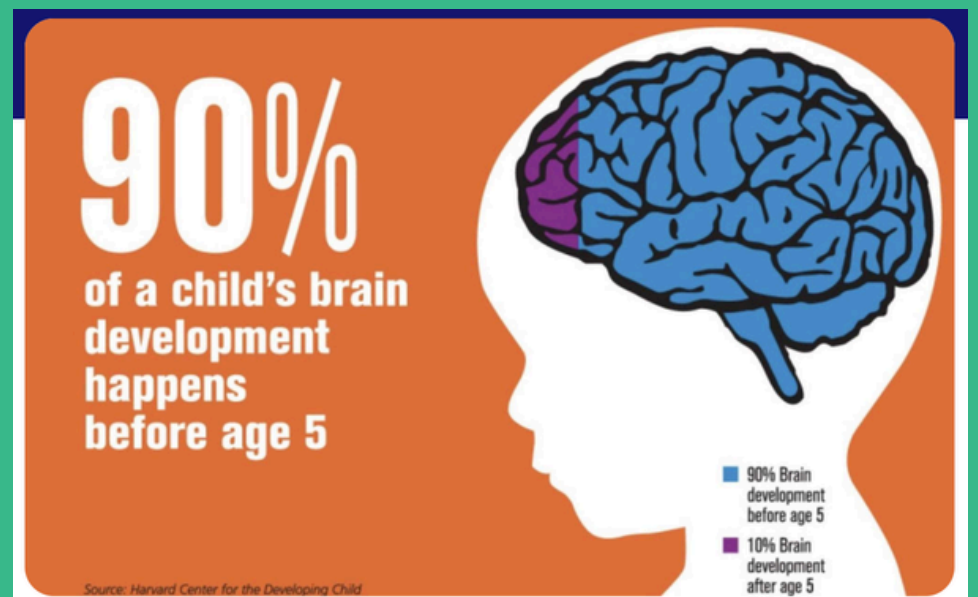
Mae ymchwil iechyd cyhoeddus yn dangos bod buddsoddi mewn plentyndod cynnar yn cynhyrchu enillion cymdeithasol ac economaidd sylweddol. Mae'r addysg well hon, cyfraddau troseddu is, iechyd corfforol a meddyliol gwell o fewn pobl, a chyfranogiad cynyddol yn y gweithlu i gyd yn gysylltiedig â sylfeini cynnar cryf. Yn y pen draw, nid yw meithrin ymennydd ifanc yn gofyn am offer drud na rhaglenni arbenigol. Mae rhyngweithiadau bob dydd rhwng y plentyn a chyfoedion fel siarad, darllen, canu, archwilio yn darparu ysgogiad pwerus. Pan fydd yr oedolyn yn ymateb ac ar gael yn emosiynol i'r plentyn, gallant ddatblygu'r hyder sy'n angenrheidiol ar gyfer dysgu gydol oes.

Mae cyd-destun diwylliannolhefyd yn dylanwadu ar ddatblygiad. Mae gwerthoedd, traddodiadau, arferion iaith a strwythurau cymunedol yn llunio'r profiadau sydd ar gael i blant. Gall amlygiad amlieithog wella rheolaeth sylw a hyblygrwydd gwybyddol, a fydd yn dangos y gall amrywiaeth mewn profiad cynnar fod yn ased.

("Sut Mae Diwylliant yn Gwifrau Ein Hymen", 2017).

Yn bwysig, nid yw datblygiad yn unffurf. Mae plant yn gwneud cynnydd ar wahanol adegau ac mae atchweliadau dros dro yn gyffredin yn ystod trawsnewidiadau a straen.

Mae lleoliadau addysg gynnar o ansawdd uchel yn ymestyn manteision amgylcheddau cartref cefnogol. Mae ymarferwyr medrus yn creu'r gofod cyfoethog o ran iaith, sy'n ddiogel yn emosiynol lle gall plant archwilio, cwestiynu ac arbrofi. Mae cynllunio sy'n seiliedig ar arsylwi yn sicrhau bod gweithgareddau'n briodol i ddatblygiad tra'n dal i fod yn ddigon heriol i hyrwyddo twf y plentyn.



### Casgliad

Mae'r pum mlynedd cyntaf yn cynrychioli cyfle niwrolegol heb ei ail. Gall perthnasoedd, dod i gysylltiad ag iaith, cwsgr, maeth a chwarae helpu i lunio datblygiad a phensaernïaeth yr ymennydd. Mae rhyngweithiadau dyddiol cyffredin yn helpu i adeiladu ymennydd eithriadol. Mae buddsoddi mewn plentyndod cynnar yn fuddsoddi mewn dysgu gydol oes a lles. Mae ymlyniadau diogel yn darparu sylfaen ar gyfer gwydnwch, chwilfrydedd a sefydlogrwydd emosiynol o fewn plentyn, gan eu galluogi i ymgysylltu'n hyderus â'r byd o'u cwmpas.

- Asquith, Sue. "Self-Regulation: What Is Self-Regulation and Why Is It so Important? - Foundation Years." Foundation Years - Latest News, Policy and Resources for Early Years Professionals, 11 Oct. 2024, [www.foundationyears.org.uk/2024/10/self-regulation-what-is-self-regulation-and-why-is-it-so-important/](http://www.foundationyears.org.uk/2024/10/self-regulation-what-is-self-regulation-and-why-is-it-so-important/).
- Beer, Jessica . "Emotional Development in Childhood: 3 Theories Explained." PositivePsychology.com, 26 Dec. 2023, [positivepsychology.com/emotional-development/](http://positivepsychology.com/emotional-development/).
- British Nutrition Foundation. "Nutrition for Children." British Nutrition Foundation, 2025, [www.nutrition.org.uk/nutrition-for/children/](http://www.nutrition.org.uk/nutrition-for/children/).
- Budzyna, Deirdre, and Doris Buckley. "Physical Development in Infancy." Rotel.pressbooks.pub, 29 Nov. 2023, [rotel.pressbooks.pub/whole-child/chapter/physical-development-in-infancy-2/](http://rotel.pressbooks.pub/whole-child/chapter/physical-development-in-infancy-2/).
- Cherry, Kendra. "Erikson's Stages of Development." Very Well Mind, 2 May 2024, [www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-2795740](http://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psycho-social-development-2795740).
- Department for Education. "Help for Early Years Providers : Fine Motor Skills." Help-For-Early-Years-Providers.education.gov.uk, 6 Sept. 2022, [help-for-early-years-providers.education.gov.uk/areas-of-learning/physical-development/fine-motor-skills](http://help-for-early-years-providers.education.gov.uk/areas-of-learning/physical-development/fine-motor-skills).
- . "Help for Early Years Providers : Personal, Social and Emotional Development." Help-For-Early-Years-Providers.education.gov.uk, 2024, [help-for-early-years-providers.education.gov.uk/areas-of-learning/personal-social-and-emotional-development](http://help-for-early-years-providers.education.gov.uk/areas-of-learning/personal-social-and-emotional-development).
- First Things First. "Brain Development." First Things First, 2018, [www.firstthingsfirst.org/early-childhood-matters/brain-development/](http://www.firstthingsfirst.org/early-childhood-matters/brain-development/).
- Harvard University. "Toxic Stress - Center on the Developing Child at Harvard University." Center on the Developing Child at Harvard University, 2024, [developingchild.harvard.edu/key-concept/toxic-stress/](http://developingchild.harvard.edu/key-concept/toxic-stress/).
- HeadStart. "Social and Emotional Development | HeadStart.gov." HeadStart.gov, 9 Oct. 2024, [headstart.gov/school-readiness/effective-practice-guides/social-emotional-development](http://headstart.gov/school-readiness/effective-practice-guides/social-emotional-development).
- "How Culture Wires Our Brains." Psychology Today, 2017, [www.psychologytoday.com/gb/blog/between-cultures/201701/how-culture-wires-our-brains](http://www.psychologytoday.com/gb/blog/between-cultures/201701/how-culture-wires-our-brains). Accessed 19 Feb. 2026.

LeWine, Howard E. "Understanding the Stress Response." Harvard Health, Harvard Health Publishing, 3 Apr. 2024, [www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response](http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response).

McLeod, Saul. "Mary Ainsworth: Strange Situation Experiment & Attachment Theory." Simply Psychology, 20 May 2025, [www.simplypsychology.org/mary-ainsworth.html](http://www.simplypsychology.org/mary-ainsworth.html).

National Institute of Neurological Disorders and Stroke. "Brain Basics: Understanding Sleep." National Institute of Neurological Disorders and Stroke, 5 Sept. 2024, [www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-understanding-sleep](http://www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-understanding-sleep).

NHS . "Physical Activity Guidelines for Children (under 5 Years)." NHS, 1 June 2022, [www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/](http://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/).

"Physical Development - Hwb." Gov.wales, 2021, [hwb.gov.wales/curriculum-2008/foundation-phase/physical-development](http://hwb.gov.wales/curriculum-2008/foundation-phase/physical-development). Accessed 10 Feb. 2026.

Psychology Exposed. "Bowlby's Attachment Theory Explained." YouTube, 24 Mar. 2025, [www.youtube.com/watch?v=P-wh2AEhlOc](http://www.youtube.com/watch?v=P-wh2AEhlOc).

"Research Reveals How Children's Play Links to Social Skills and Brain Activity." Cardiff University, 2026, [www.cardiff.ac.uk/news/view/2989539-research-reveals-how-childrens-play-links-to-social-skills-and-brain-activity](http://www.cardiff.ac.uk/news/view/2989539-research-reveals-how-childrens-play-links-to-social-skills-and-brain-activity).

Rouse, Matthew, and Alnardo Martinez. "How Can We Help Kids with Self-Regulation?" Child Mind Institute, 2016, [childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/](http://childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/).

Small, Gary, et al. "Brain Health Consequences of Digital Technology Use." Dialogues in Clinical Neuroscience, vol. 22, no. 2, 22 June 2020, pp. 179–187, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7366948/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7366948/), <https://doi.org/10.31887/dcns.2020.22.2/gsmall>.

Stevens, Sydney. "Beyond the "Word Gap."" ZERO to THREE, [www.zerotothree.org/resource/beyond-the-word-gap/](http://www.zerotothree.org/resource/beyond-the-word-gap/).

UNICEF. "The Importance of Outdoor Play (and How to Support It)." Unicef.org, 2025, [www.unicef.org/eca/stories/importance-outdoor-play-and-how-support-it](http://www.unicef.org/eca/stories/importance-outdoor-play-and-how-support-it).

Vallejo, Michael. "Emotional Development in Early Childhood: Definition, Stages, and Tips." Mental Health Center Kids, 12 Jan. 2026, [mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/emotional-development-in-early-childhood](http://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/emotional-development-in-early-childhood).