smalltalk

Cyfnodolyn Ymarfer, Ymchwil a Myfyrio Blynyddoedd Cynnar Cymru
Rhifyn 156

smalltalk | Rhifyn 156 | ISSN 0967-5809



Perthyn yng Nghymru Fodern

- Mae Angen i Bob Plentyn Wybod ei Fod yn Perthyn
- Gweld Rhywun Fel Fi
- Y Tu Hwnt i'r Blwch Ticio
- Profiadau Pwy Ydy'n Ni'n Colli?
- Mwy na Chroeso

Early Years Wales
Blynyddoedd Cynnar Cymru

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Golygyddol

Perthyn yng Nghymru Fodern

Dechreuodd y rhifyn hwn gyda chwestiwn: Sut mae ymdeimlad o berthyn yn edrych mewn gwirionedd ar waith?

Mae perthyn yn air syml, ond mae iddo arwyddocâd enfawr.

Bob dydd, mae plant yn dod i'n lleoliadau gan ddod â'u hunaniaeth, eu profiadau, eu teuluoedd, eu hieithoedd, eu diwylliannau a'u straeon eu hunain gyda nhw. Fel ymarferwyr, rydyn ni'n gweithio'n galed i greu amgylcheddau lle mae plant yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu gwerthfawrogi ac yn gallu ffynnu. Ond mae perthyn yn gofyn i ni fynd gam ymhellach. Mae'n ein herio i ystyried a yw plant a theuluoedd yn teimlo eu bod yn cael eu gweld, eu clywed a'u cynrychioli yn y cymunedau rydyn ni'n eu creu.

Mae'r cwestiwn hwn wrth wraidd y rhifyn hwn o *small***talk**.

Drwy gydol y tudalennau hyn, mae'r cyfranwyr yn edrych ar berthyn o amrywiaeth o safbwyntiau. O gynrychiolaeth mewn llyfrau, y cyfryngau ac amgylcheddau dysgu, i arferion gwrth-hiliol, cynhwysiant pobl anabl, gweledded LHDTC+ a phartneriaethau ystyrlon â theuluoedd, daw un neges gyffredin i'r amlwg: nid rhywbeth y gellir ei gyfyngu i un arddangosfa, diwrnod dathlu neu ddatganiad polisi yw perthyn. Mae'n cael ei feithrin drwy'r rhyngweithio, y perthnasoedd a'r penderfyniadau a wnawn bob dydd.

Mae perthyn yn golygu mwy na chael croeso. Mae'n golygu teimlo bod eraill yn ein gweld, yn ein deall ac yn ein gwerthfawrogi. Yn y pen draw, nid rhywbeth rydyn ni'n ei ddarparu yw perthyn. Mae'n rhywbeth y mae pobl yn ei brofi.

Gyda'i gilydd, mae ein cyfranwyr yn ein hannog i fyfyrio ar gwestiwn pwysig: Pe bai pob plentyn a theulu sy'n defnyddio ein lleoliad yn edrych o'u cwmpas heddiw, a fyddent yn gallu gweld eu hunain?

Bydd yr ateb yn wahanol ym mhob cymuned, ond mae'r her yn un sy'n berthnasol i bob un ohonom.

Wrth i *small***talk** barhau â'i daith tuag at ddod yn Cyfnodolyn Ymarfer, Ymchwil a Myfyrio rydym wedi adnewyddu dyluniad y cyhoeddiad er mwyn cynnig profiad darllen cliriach, mwy cyfoes a myfyriol.

Nod y dyluniad newydd yw rhoi mwy o le i leisiau'r cyfranwyr, annog trafodaethau proffesiynol dyfnach ac adlewyrchu'n well y cynnwys ystyrlon sy'n canolbwyntio ar ymarfer ac sy'n cael ei werthfawrogi gan ein darllenwyr. Gobeithiwn y bydd y dyluniad yn teimlo'n gyfarwydd ac yn ffres ar yr un pryd, gan gadw cynhesrwydd smalltalk a chryfhau ei rôl fel cyfnodolyn proffesiynol.

Wrth ddarllen y rhifyn hwn, rwy'n eich annog i ystyried sut mae plant yn profi ymdeimlad o berthyn, yn ogystal â sut mae teuluoedd, cydweithwyr a chymunedau ehangach yn ei brofi. Nid rhywbeth y gallwn ei ddatgan yn unig yw perthyn. Mae'n rhywbeth y mae pobl yn ei deimlo.

Diolch i'r holl gyfranwyr sydd wedi rhannu eu harbenigedd, eu profiadau a'u myfyrdodau ar gyfer y rhifyn hwn. Mae'r safbwyntiau a rannwyd ganddynt yn ein hatgoffa bod pawb ar eu hennill pan roddir perthyn wrth wraidd ein harferion. Gobeithio y bydd y rhifyn hwn yn ysbrydoli trafodaeth, myfyrdod ac, yn anad dim, gweithredu ystyrlon.

Diolch am ddarllen
Charlotte – Golygydd

Y tu ôl i *small*talk

Golygydd a Dylunio:
Charlotte Davies
charlotted@earlyyears.wales

Is-olygydd:
Matt Anthony
matthewa@earlyyears.wales

Y Cyfryngau Cymdeithasol

Ffeindiwch ni ar Facebook
EarlyYearsWales

Ymunwch â ni Linkedin
Early Years Wales

Dilynwch ni ar Instagram
earlyyearswales

Swyddfa Gofrestredi

Blynyddoedd Cynnar Cymru
Uned 9, Centre Court,
Trefforest,
Rhondda Cynon Taf,
CF37 5YR

Ff: 029 2045 1242
E: info@earlyyears.wales
G: earlyyears.wales



Archwilio Perthyn

rhifyn 156

4. Mae angen i bob plentyn wybod ei fod yn perthyn
Sut mae sgyrsiau bob dydd yn helpu plant i deimlo eu bod yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi ac yn ddigon hyderus i berthyn mewn gwirionedd

9. Mae perthyn yn dechrau gyda ni
Pam mae oedolion â chefnogaeth emosiynol yn hanfodol ar gyfer creu diwylliannau lle mae plant gwir yn perthyn.

14. Ydw i'n perthyn yma hefyd?
Pam y dylai perthyn ymestyn y tu hwnt i blant, gan sicrhau bod teuluoedd yn teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu gwerthfawrogi a'u deall.

17. Perthyn: Helpu plant, teuluoedd ac ymarferwyr i deimlo eu bod yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi a'u cynnwys
Ffyrdd ymarferol o greu perthyn drwy berthnasoedd, cynrychiolaeth a rhyngweithiadau bob dydd ar draws lleoliadau.

21. Ydw i'n cael fy ngweld yn fy lleoliad?
Myfyrio ar gynrychiolaeth, hunaniaeth a chreu amgylcheddau lle mae pob plentyn yn teimlo ei fod yn cael ei gydnabod.

27. Y Tu Hwnt i'r bwrdd arddangos
Taith un lleoliad o ddathlu amrywiaeth i wreiddio perthyn drwy ymarfer bob dydd.

32. Wedi'i wreiddio mewn perthyn
Sut mae un lleoliad yn helpu pob plentyn a theulu i deimlo eu bod yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi a'u cysylltu.

37. Perthyn drwy gymuned
Sut mae perthnasoedd cryf â theuluoedd yn helpu i greu cymunedau lle mae pob plentyn yn perthyn.

41. Mae perthyn yn dechrau gyda chael eich gweld
Sut mae cynrychiolaeth mewn straeon, adnoddau a sgyrsiau yn helpu plant i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cynnwys.

44. A yw ein lleoliadau blynyddoedd cynnar yn adlewyrchu'n wirioneddol y teuluoedd y maent yn eu gwasanaethu?
Creu amgylcheddau cynhwysol lle mae teuluoedd LHDTC+ yn teimlo eu bod yn cael eu cydnabod, eu parchu, eu cynrychioli a'u croesawu.

48. Gweld rhywun fel fi
Pam mae cynrychiolaeth, cynhwysiant a sgyrsiau cadarnhaol yn helpu plant i ddatblygu hyder, hunaniaeth a pherthyn.

52. Mwy na chroeso
Sut mae un lleoliad yn plethu diwylliant, iaith a chynrychiolaeth i brofiadau bob dydd o berthyn.

56. Nid yw mor hawdd ag y mae'n ymddangos!
Mae cynorthwyydd gofal plant yn myfyrio ar berthnasoedd, modelau rôl a realiti ymarfer blynyddoedd cynnar.

57. Y tu hwnt i gynhwysiant
Sut y newidiodd taith DARPL un arweinydd feddwl am gynrychiolaeth, hunaniaeth a pherthyn.

62. Perthyn fel arferion bob bydd yn y blynyddoedd cynnar
Symud y tu hwnt i gynhwysiant mewn blwch ticio i ymgorffori arfer gwrth-hiliol, gwirioneddol gynhwysol bob dydd.

66. Cael ein hadnabod yn ddigon da i berthyn
Sut mae dull Froebelaidd yn helpu ymarferwyr i weld cryfderau, diddordebau a ffyrdd unigryw plant o gymryd rhan.

71. Disglair, prysur a hardd – ond cynhwysol
Sut mae amgylcheddau synhwyraidd yn dylanwadu ar berthyn, cynhwysiant, sylw a chyfranogiad i bob plentyn.

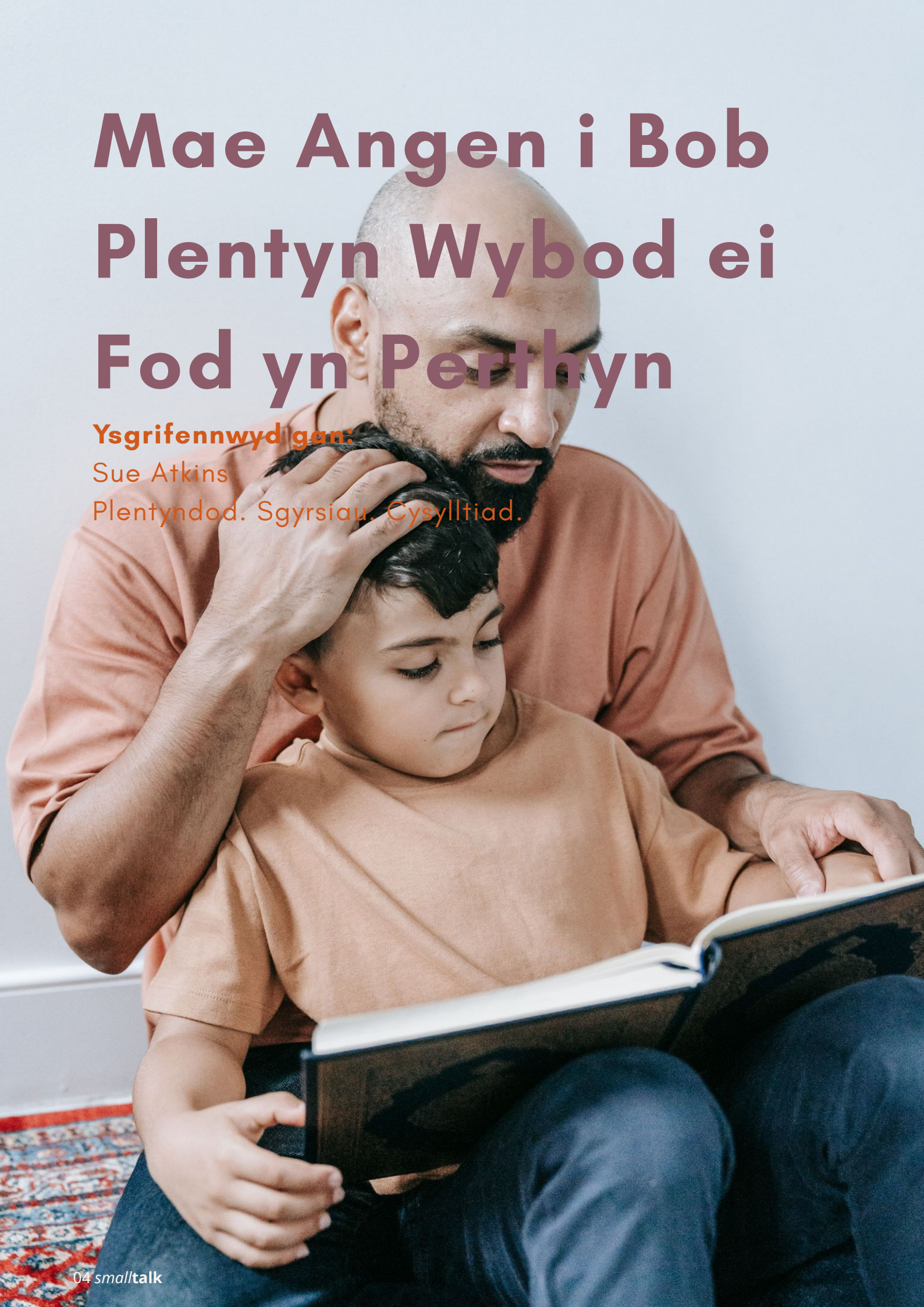
75. Dathlu unigrywiaeth
Pum strategaeth ymarferol i helpu plant i ddatblygu hunaniaeth, hyder, hunanfynegiant a pherthyn.

78. Siâp newidiol plentyndod
Sut mae lleoliadau blynyddoedd cynnar yn cefnogi teuluoedd wrth i rwydweithiau cymunedol traddodiadol barhau i newid.

81. Ydy cynhwysiant yn eich lleoliad yn fwy o rith na reality
Edrych y tu hwnt i bolisïau a darpariaeth i ddeall sut y caiff cynhwysiant ei brofi mewn gwirionedd.

Mae Angen i Bob Plentyn Wybod ei Fod yn Perthyn

Ysgrifennwyd gan:
Sue Atkins
Plentyndod. Sgyrsiau. Cysylltiad.



> *Weithiau, y sgyrsiau lleiaf sy'n cael yr effaith fwyaf.*

Pam mae cynhwysiant yn dechrau gyda'r sgyrsiau dyddiol a gawn gyda phlant

Mae plant yn gwrando drwy'r amser.

Nid yn unig ar y straeon rydym yn eu darllen iddynt neu'r pethau rydym yn eu dysgu'n fwriadol, ond hefyd ar y sylwadau achlysurol, y labeli, y rhagdybiaethau a'r distawrwydd sy'n rhan o ddiwrnod arferol.

Maen nhw'n sylwi ar bwy sy'n ymddangos yn y llyfrau ar y silff. Maen nhw'n sylwi ar deuluoedd pwy sy'n cael eu dangos yn y lluniau ar y wal. Maen nhw'n sylwi ar ba blant sy'n cael eu hannog i fod yn anturus, pa rai sy'n cael eu canmol am fod yn gymwynasgar, a phwy y disgwylir iddynt chwarae â beth.

Ymhell cyn i blant ddeall geiriau fel cynrychiolaeth, hunaniaeth neu gynhwysiant, maen nhw eisoes yn amsugno negeseuon am bwy sy'n bwysig, beth sy'n cael ei ystyried yn "normal" a ble maen nhw'n perthyn.

Dyna pam na ddylai cynhwysiant yn y blynyddoedd cynnar gael ei gyfyngu i arddangosfa ddeniadol, llyfr sydd wedi'i ddewis yn ofalus ar gyfer wythnos benodol neu bolisi sydd wedi'i guddio mewn ffolder. Mae'r pethau hynny'n bwysig, wrth gwrs, ond mae angen i blant deimlo cynhwysiant gwirioneddol yn rhan naturiol o'u diwrnod bob dydd.

Mae i'w weld yn y croeso wrth y drws.

Mae i'w glywed yn y ffordd rydym yn ynganu eu henwau. Mae i'w deimlo yn ein diddordeb yn eu teuluoedd, eu diwylliant, eu hiaith a'u profiadau.

Cael eu gweld, eu clywed a'u gwerthfawrogi



Yn ei hanfod, mae cynrychiolaeth yn ymwneud â theimlo eich bod yn perthyn.

Mae angen i bob plentyn allu edrych o gwmpas ei leoliad a chael neges dawel ond grymus: **Mae lle i mi yma.**

Mewn Cymru fodern, gall plant dyfu i fyny mewn amgylcheddau lle ceir amrywiaeth o ieithoedd, diwylliannau, crefyddau, strwythurau teuluol, galluoedd a ffyrdd o fynegi eu hunain. Mae rhai yn byw gydag un rhiant, dwy fam neu ddau dad. Mae rhai yn cael eu magu gan neiniau a theidiau, rhieni maeth neu deuluoedd cymysg. Mae rhai yn cyfathrebu mewn ffyrdd gwahanol, yn symud yn wahanol neu'n profi'r byd mewn ffordd wahanol. Mae rhai plant yn clywed Cymraeg gartref, rhai'n clywed Saesneg, ac eraill yn clywed un neu fwy o'r ieithoedd niferus a siaredir yn eu cymunedau.

Nid y nod yw troi pob gwahaniaeth yn wers. Nid yw plant eisiau teimlo eu bod yn *"esiampl"* o amrywiaeth. Maen nhw eisiau i'r bobl a'r profiadau sy'n bwysig iddyn nhw gael eu hadlewyrchu'n naturiol yn eu bywyd bob dydd.

Pan fydd hyn yn digwydd, mae plant yn cael mwy na chydnabyddiaeth. Maen nhw'n datblygu hyder yn eu hunaniaeth eu hunain, ynghyd â chwilfrydedd, empathi a pharch at bobl y gall eu bywydau fod yn wahanol i'w bywydau nhw.

Trwy sgwrs y daw cynhwysiant yn fyw.

Mae adnoddau'n bwysig, ond sgyrsiau sy'n dod â nhw'n fyw.

Mae llyfr sy'n dangos amrywiaeth o deuluoedd yn dod yn ystyrlon pan fydd ymarferydd yn dweud: "Gall teuluoedd fod yn wahanol mewn sawl ffordd. Pwy sy'n bwysig yn eich teulu chi?"

Gellir cefnogi plentyn sy'n dewis dillad o'r blwch gwisgo i fyny drwy ddweud yn hamddenol: "Gallwch ddewis beth sy'n teimlo'n iawn ar gyfer eich gêm", yn hytrach na'i arwain tuag at yr hyn y mae oedolion yn credu y dylai bachgen neu ferch ei wisgo.

Gall cwestiwn am groen, gwallt, corff, acen neu gadair olwyn rhywun ddod yn gyfle naturiol i ddysgu, yn hytrach na rhywbeth i'w dawelu oherwydd embaras.

Mae plant yn naturiol chwilfrydig. Nid ydynt yn cael eu geni'n gwybod pa gwestiynau y mae oedolion yn eu hystyried yn lletchwith. Os byddwn yn cau'r sgyrsiau hyn i lawr, gall plant ddysgu bod gwahaniaeth yn rhywbeth anghyfforddus neu waharddedig. Os byddwn yn ymateb yn dawel, yn syml ac yn onest, byddwn yn eu dysgu bod gwahaniaeth yn rhan o fod yn ddynol.

Nid oes angen y geiriau perffaith arnom. Yr hyn sy'n bwysig yw ein bod yn bresennol, yn agored ac yn barod i wrando.

Gallai ymatebion defnyddiol fod:

- **"Mae hynny'n ddiddorol i chi sylwi arno. Beth wnaeth i chi feddwl am hynny?"**
- **"Gall pobl a theuluoedd fod yn debyg mewn rhai ffyrdd ac yn wahanol mewn ffyrdd eraill."**
- **"Nid oes un ffordd yn unig o fod yn fachgen, yn ferch neu'n chi'ch hun."**
- **"Dylai pawb deimlo'n ddiogel i fod eu hunain yma."**
- **"Dydw i ddim yn siŵr beth yw'r ateb, ond gallwn ddod o hyd iddo gyda'n gilydd."**

Sgyrsiau bach yw'r rhain, ond maen nhw'n cyfleu negeseuon mawr.



Edrych y tu hwnt i'r adnoddau

Mae creu lleoliad cynhwysol yn golygu mwy na gwirio'r hyn sy'n weladwy. Mae hefyd yn golygu bod yn chwilfrydig am y rhagdybiaethau y gallwn fod yn eu gwneud heb sylweddoli hynny.

Pwy ydyn ni'n disgwyl bydd yn cysuro dol neu'n adeiladu'r tŵr talaf? Ydyn ni'n disgrifio bechgyn bywiog fel rhai hyderus, ond merched bywiog fel rhai sy'n fos ar bawb? Ydyn ni'n cymryd yn ganiataol mai mamau sy'n gyfrifol am yr holl ofalu a thadau sy'n mynd i'r gwaith? A yw ein caneuon, ein straeon a'n dathliadau'n adlewyrchu'r gymuned go iawn o'n cwmpas, neu fersiwn gyfyngedig o blentyndod?

A beth mae plant yn ei weld wrth edrych ar yr oedolion sy'n gweithio yn y sector?

Mae cynrychiolaeth yn bwysig yn y gweithlu hefyd. Mae plant yn elwa o weld nad yw gofal, caredigrwydd, creadigrwydd ac arbenigedd yn perthyn i un rhyw, cefndir neu hunaniaeth yn unig. Mae dynion sy'n gweithio ym maes gofal plant, ymarferwyr LHDTC+, gweithwyr proffesiynol anabl a chydweithwyr o wahanol ddiwylliannau a chymunedau i gyd yn ehangu dealltwriaeth plant o bwy sy'n gallu gofalu, addysgu ac arwain.

Dylai'r sector blynyddoedd cynnar fod yn lle y gall plant ac oedolion fod eu hunain yn llawn - yn ddiogel, yn hyderus a heb deimlo bod yn rhaid iddynt ffitio i un mowld.

Chwilfrydedd yn hytrach na beirniadaeth

Mae'r gwaith hwn yn bwysig, ond ni ddylai gael ei yrru gan ofn dweud rhywbeth o'i le.

Mae ymarferwyr yn bobl. Mae gan bob un ohonom fannau dall, rhagdybiaethau rydym wedi'u hetifeddu ac adegau pan allem fod wedi ymateb yn wahanol. Mae cynhwysiant yn datblygu pan fydd timau'n teimlo'n hyderus i fyfyrio'n onest, gofyn cwestiynau a dysgu gyda'i gilydd, heb deimlo cywilydd na bod angen amddiffyn eu hunain.

Yn hytrach na gofyn, "Ydyn ni'n gwneud popeth yn iawn?", efallai y gallwn ofyn:

- **Pwy sy'n gallu gweld eu hunain yn cael eu cynrychioli yma yn hawdd?**
- **Pwy y gallai fod angen chwilio'n ddyfnach i ddod o hyd i'w cynrychiolaeth?**
- **Pwy sydd ar goll?**
- **Pa negeseuon mae ein harferion dyddiol, ein hiaith a'n hamgylchedd yn eu cyfleu i blant?**
- **A yw teuluoedd yn cael eu gwahodd i rannu beth mae teimlo eu bod yn perthyn yn ei olygu iddyn nhw?**

Nid yw hyn yn ymwneud â thicio pob blwch nac arddangos pob hunaniaeth bosibl ar unwaith. Mae'n ymwneud â rhoi sylw i anghenion y plant, y teuluoedd a'r gymuned rydym yn eu gwasanaethu.

Nid yw cynhwysiant yn rhywbeth y gellir ei gwblhau na'i arddangos. Mae'n broses barhaus sy'n seiliedig ar berthnasoedd.





Y neges sydd ei hangen ar bob plentyn

Yn ystod y blynyddoedd cynnar y mae plant yn dechrau ffurfio eu syniadau amdanynt eu hunain ac am bobl eraill. Gall y negeseuon maen nhw'n eu derbyn nawr ddod yn rhan o'r llais mewnol fydd yn cyd-fynd â nhw wrth iddynt dyfu.

Felly gadewch i'r llais hwnnw ddweud:

Rydych chi'n cael eich gweld.

Rydych chi'n cael eich clywed.

Mae eich teulu'n bwysig.

Nid oes rhaid i chi ddod yn rhywun arall er mwyn perthyn.

Rydyn ni'n creu'r teimlad hwnnw drwy'r amgylcheddau rydyn ni'n eu creu, y bobl rydyn ni'n eu croesawu, y rhagdybiaethau rydyn ni'n eu herio ac, yn bwysicaf oll, y sgyrsiau rydyn ni'n eu cael bob dydd.

Oherwydd pan fydd plentyn yn teimlo'n gwbl rydd i fod eu hunain, nid cael eu cynnwys yn unig maen nhw.

Maen nhw'n perthyn.

Ynglŷn â Sue

Mae Sue Atkins yn awdur rhianta, yn gyn-Ddirprwy Bennaeth a Llywydd Montessori Society AMI (DU), yn ddarllenwraig ac yn greawdwr Together at the Table™, mudiad sy'n ymroddedig i roi sgwrs wrth galon plentyndod unwaith eto.

Ymwelwch â hi:

www.navigatingthedigitaljungle.com

www.thesueatkins.com

Mae perthyn yn dechrau gyda ni:

cefnogi oedolion sy'n profi gorbryder mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar

Ysgrifennwyd gan: Jayne Carter, Arweinydd Datblygu Rhaglenni Blynyddoedd Cynnar, Partnership for Children

Beth petai un o'r cwestiynau pwysicaf y mae angen inni eu gofyn mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar nid yn ymwneud ag a yw plant yn teimlo eu bod yn perthyn, ond a yw'r oedolion yn teimlo hynny hefyd?



> **Nid yw ymdeimlad o berthyn yn dechrau gyda'r plentyn. Mae'n dechrau gyda'r perthnasoedd o'i gwmpas.**

Mae ymdeimlad o berthyn wedi dod yn gysyniad cynyddol bwysig ym maes addysg plentyndod cynnar. Rydym yn cydnabod bod plant yn ffynnu pan fyddant yn teimlo eu bod yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi ac yn ddiogel yn emosiynol. Rydym yn neilltuo amser i greu amgylcheddau croesawgar, meithrin perthnasoedd gofalgar a chefnogi llesiant plant, oherwydd ein bod yn deall mai drwy gysylltiadau y mae dysgu'n datblygu.

Ond nid rhywbeth rydym yn ei feithrin mewn plant yn unig yw ymdeimlad o berthyn.

Mae ymdeimlad o berthyn yn cael ei feithrin drwy berthnasoedd. Mae pawb sy'n dod i leoliad yn profi'r ymdeimlad hwn: plant, ymarferwyr, arweinwyr a theuluoedd. Pan fydd oedolion yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu cefnogi ac yn ddiogel yn emosiynol, maent mewn sefyllfa well i greu'r amodau sy'n galluogi plant i ffynnu. Pan fydd oedolion yn teimlo'n bryderus, yn ynysig neu wedi'u llethu, gall y teimladau hynny ddylanwadu'n gynnil ar awyrgylch y perthnasoedd yn y lleoliad cyfan.

Mae hyn yn bwysig oherwydd nid mewn amgylcheddau yn unig y mae plant yn dysgu. Maent yn dysgu drwy berthnasoedd.

Felly, mae profiadau emosiynol oedolion yn rhan bwysig o brofiad plant o berthyn, er bod y cysylltiad hwn yn aml yn cael ei anwybyddu.

Pan na fydd oedolion yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt

Mae ymarferwyr yn dewis gweithio yn y proffesiwn oherwydd eu bod am wneud gwahaniaeth i fywydau plant. Ac eto, i lawer ohonynt, mae'r blynyddoedd diwethaf wedi dod â gofynion emosiynol cynyddol.
Gall prinder staff, anghenion cynyddol gymhleth, pwysau atebolrwydd a'r her o wneud mwy gyda llai o adnoddau olygu bod ymarferwyr yn teimlo dan bwysau mawr. Mae sgyrsiau am gorbryder, straen a blinder emosiynol wedi dod yn fwyfwy cyffredin ar draws y sector.
Bydd y rhan fwyaf o ymarferwyr yn adnabod y cydweithiwr sy'n dweud yn dawel, "Dw i'n iawn," wrth ymdopi â llawer mwy nag y mae unrhyw un yn ei sylweddoli.

Byddant hefyd yn adnabod y dyddiau hynny pan fo pawb yn gweithio'n galed, ond pan fydd meithrin cysylltiadau'n teimlo'n anos. Mae sgyrsiau'n mynd yn fyrrach. Nid oes amser i fyfyrio. Mae pobl yn symud yn gyflym o un dasg i'r llall heb fawr o gyfle i oedi.
Nid oes neb yn dewis bod yn y sefyllfa hon.

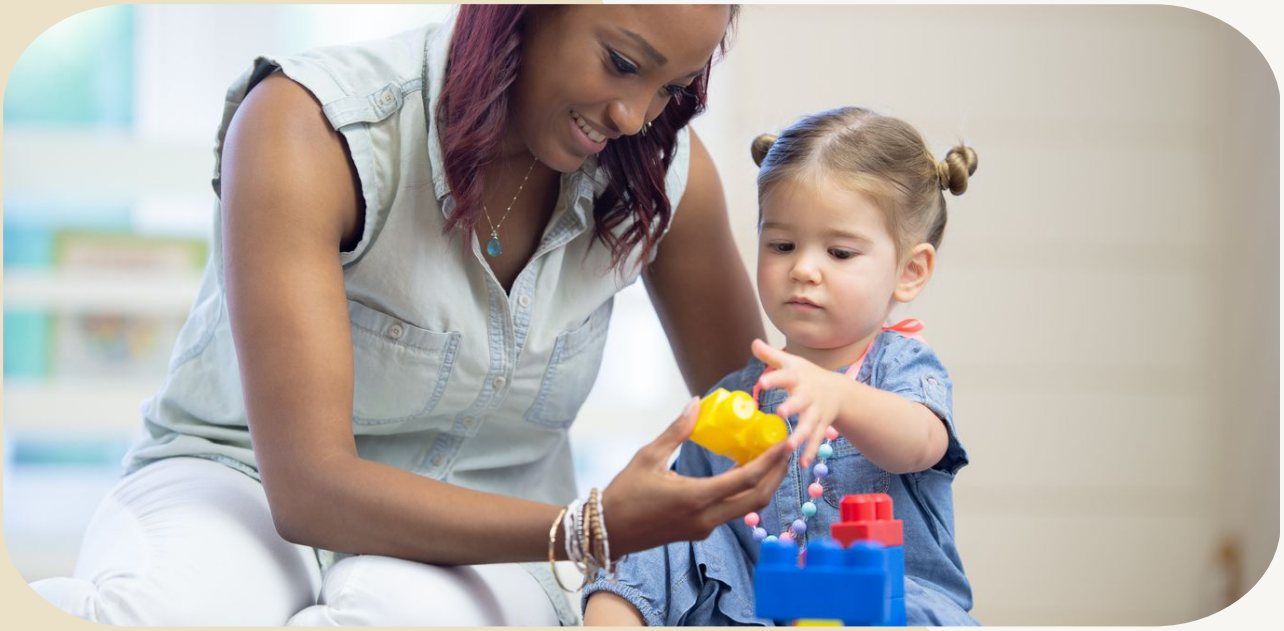
Mae gorbryder yn ymateb naturiol i ansicrwydd a phwysau. Fodd bynnag, pan fydd gorbryder yn dod yn nodwedd amlwg o fywyd proffesiynol, gall ddechrau effeithio ar y perthnasoedd sydd wrth wraidd ymarfer blynyddoedd cynnar.
Mae ein sylw'n culhau. Mae ein gallu i fod yn gwbl bresennol yn lleihau. Mae'n mynd yn anos cynnal ein chwilfrydedd. Rydym yn canolbwyntio ar reoli pethau yn hytrach na meithrin cysylltiadau.
Nid y ffaith bod ymarferwyr yn gallu bod yn cael trafferthion yw'r unig her. Yr her hefyd yw y gall gorbryder danseilio'n raddol yr amodau sy'n galluogi pawb i brofi ymdeimlad o berthyn.

Mae plant yn teimlo'r awyrgylch emosiynol o'u cwmpas

Mae plant yn hynod sensitif i berthnasoedd.

Ymhell cyn iddynt ddeall iaith yn llawn, maent yn dehongli mynegiant yr wyneb, iaith y corff, tôn y llais ac argaeledd emosiynol oedolion. Maent yn sylwi a yw oedolion yn ymddangos yn ddigynnwrf neu'n tynnu eu sylw, yn ymgysylltu â nhw neu â'u meddyliau mewn mannau eraill.
Mae ymdeimlad o berthyn yn datblygu drwy lu o ryngweithiadau bach.
Y wên sy'n dweud, "Dw i'n falch o'ch gweld chi."
Yr ymarferydd sy'n penlinio i wrando.
Yr oedolyn sy'n sylwi ar ddiddordeb plentyn ac yn treulio ychydig mwy o amser yn ei ddilyn.
Y berthynas sy'n cyfleu'r neges, "Rwyt ti'n bwysig yma."

Pan fydd ymarferwyr ar gael yn emosiynol, mae'r eiliadau hyn yn digwydd yn naturiol. Pan fydd gorbryder yn mynd yn llethol, gall fod yn anos cynnal yr eiliadau hyn.
Nid beio ymarferwyr yw diben hyn. Yn hytrach, mae'n ymwneud â chydnabod bod arfer sy'n seiliedig ar berthnasoedd yn dibynnu ar oedolion sy'n cael y gefnogaeth emosiynol sydd ei hangen arnynt.
Os ydym am i blant brofi ymdeimlad o berthyn, rhaid inni ystyried sut mae'r oedolion o'u cwmpas yn profi'r un ymdeimlad.



> ***Mae profiadau emosiynol oedolion yn rhan bwysig o'r ffordd y mae plant yn profi ymdeimlad o berthyn.***

Gweler hefyd:
Ditectifs Llawenydd: archwiliad o lawenydd fel sylfaen emosiynol dysgu, gyda ffocws ar rôl yr oedolyn fel cyd-chwaraewr a chyd-reoleiddiwr, *small***talk**, (Rhifyn 155) tud 10 - 12



Rôl arweinyddiaeth sy'n ystyriol o emosiynau

Dyma le mae arweinyddiaeth yn dod yn arbennig o bwysig.
Er bod arweinyddiaeth yn aml yn cael ei thrafod o ran systemau, atebolrwydd a chanlyniadau, mae arwain mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar hefyd yn ymwneud yn bennaf â meithrin perthnasoedd.
Mae arweinwyr sy'n ystyriol o emosiynau yn deall bod angen mwy na chyfarwyddyd ac arweiniad ar bobl. Mae angen ymddiriedaeth, cysylltiad a dealltwriaeth arnynt.
Maent yn sylwi pan fydd rhywun yn ymddangos yn dawedog neu'n encilgar. Maent yn creu cyfleoedd i gael sgyrsiau gonest. Maent yn gwrando heb geisio datrys pob problem ar unwaith.
Yn bwysicaf oll, maent yn deall na ellir meithrin ymdeimlad o berthyn drwy bolisïau yn unig. Mae'n datblygu drwy ryngweithio bob dydd sy'n cyfleu parch, tosturi a gwerthfawrogiad.

Mae'r cysyniad o ddiogelwch seicolegol yn ddefnyddiol yma. ***Mae diogelwch seicolegol yn bodoli pan fydd pobl yn teimlo y gallant fynegi pryderon, gofyn cwestiynau, rhannu eu hansicrwydd a cheisio cymorth heb ofni cael eu barnu.***
Mewn lleoliadau lle mae diogelwch seicolegol yn cael ei feithrin, nid yw ymarferwyr yn teimlo bod yn rhaid iddynt guddio eu hanawsterau y tu ôl i fasg proffesiynol. Gallant siarad yn agored am heriau a dysgu gyda'i gilydd oddi wrth ei gilydd.
Yn union fel y mae angen amgylcheddau sy'n ddiogel yn emosiynol ar blant er mwyn tyfu a datblygu, mae angen amgylcheddau o'r fath ar oedolion hefyd er mwyn meddwl, myfyrio a ffynnu yn eu gwaith.

Perthyn a chynhwysiant

Daw'r sgwrs yn bwysicach fyth wrth edrych arni o safbwynt cynhwysiant.
Trafodir cynhwysiant yn aml o ran mynediad, cyfranogiad a chynrychiolaeth. Er bod y rhain yn hanfodol, mae gwir gynhwysiant hefyd yn dibynnu ar ymdeimlad o berthyn.
Gall pobl fod yn bresennol heb deimlo eu bod yn perthyn.
Gall plant gymryd rhan mewn gweithgareddau heb deimlo bod pobl yn eu gweld, yn eu cydnabod ac yn eu deall.
Gall ymarferwyr fod yn rhan o dîm heb deimlo'n ddiogel yn seicolegol.

Gall gorbryder ei gwneud yn anos inni ymarfer mewn ffordd gynhwysol oherwydd ei fod yn lleihau ein gallu i aros yn chwilfrydig.

Pan fyddwn yn teimlo ein bod wedi'n llethu, rydym yn aml yn chwilio am sicrwydd ac atebion cyflym.
Ac eto, mae arfer cynhwysol yn gofyn inni gofleidio cymhlethdod, bod yn chwilfrydig am brofiadau plant a pharhau'n agored i wahanol ffyrdd o gyfathrebu, dysgu a bod.

Mae ymarferwyr sy'n cael cefnogaeth emosiynol yn gallu ymateb yn well drwy fod yn chwilfrydig yn hytrach na barnu.
Mae ganddynt fwy o allu i ofyn, "Beth mae'r plentyn hwn yn ceisio ei gyfleu?" yn hytrach na "Sut ydw i'n rheoli'r ymddygiad hwn?"
Yn yr ystyr hwn, nid canlyniad cynhwysiant yn unig yw ymdeimlad o berthyn. Dyma'r sylfaen y mae cynhwysiant yn cael ei adeiladu arni.

Y tu hwnt i blant ac ymarferwyr

Mae teuluoedd hefyd yn profi'r awyrgylch sy'n cael ei greu drwy berthnasoedd mewn lleoliad.
Pan fydd ymarferwyr yn teimlo eu bod yn rhan o dîm, yn cael eu cefnogi ac ar gael yn emosiynol, mae'r perthnasoedd â theuluoedd yn tueddu i fod yn seiliedig ar ymddiriedaeth, partneriaeth a pharch at ei gilydd. Mae sgyrsiau'n fwy tebygol o fod yn rhai cydweithredol, yn hytrach na dim ond cyfnewid gwybodaeth.
Pan fo gorbryder yn dominyddu, gall perthnasoedd ddod yn fwy trafodol a chanolbwyntio ar broblemau.

Mae hyn yn ein hatgoffa nad unigolion yn unig sy'n elwa ar ddiogelwch emosiynol. Mae'n cryfhau'r gymuned blynyddoedd cynnar cyfan.
Mae ei ddylanwad yn ymestyn ar draws pob perthynas o fewn lleoliad.



Diwylliant o ofalu am ein gilydd

Mae Cwricwlwm i Gymru yn rhoi llesiant, perthnasoedd a datblygiad cyfannol wrth galon taith ddysgu plant. Ni ellir gwahanu'r dyheadau hyn oddi wrth brofiadau emosiynol yr oedolion sy'n eu cefnogi.
Os ydym am i blant deimlo'n ddiogel yn emosiynol, rhaid i oedolion deimlo'n ddiogel yn emosiynol hefyd. Os ydym am i blant deimlo eu bod yn cael eu derbyn, rhaid i ymarferwyr brofi'r un peth. Os ydym am i blant wybod eu bod yn bwysig, rhaid i'r oedolion o'u cwmpas wybod eu bod yn bwysig hefyd.

Felly, nid yw cefnogi oedolion sy'n profi gorbryder yn rhywbeth ar wahân i lesiant, cynhwysiant na dysgu plant. Mae'n hanfodol i'r tri.
Oherwydd nid gyda'r plentyn y mae ymdeimlad o berthyn yn dechrau.
Mae'n dechrau gyda'r perthnasoedd o'i gwmpas.
Ac mae'r perthnasoedd hynny ar eu cryfaf pan fydd pawb – plant, teuluoedd ac ymarferwyr fel ei gilydd – yn teimlo'n ddigon diogel i berthyn.

Am ragor o wybodaeth:

- https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/funded-projects/
- https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/wellbeing-activities/

Ynglŷn â Jayne:
Jayne Carter yw Arweinydd Datblygu Rhaglenni Blynyddoedd Cynnar yn Partnership for Children. Mae hi'n helpu ymarferwyr i ddatblygu iaith emosiynol, gwydnwch a hunanreoleiddio plant, gan gefnogi amgylcheddau blynyddoedd cynnar sy'n emosiynol gadarnhaol.



Ydw i'n Perthyn Yma Hefyd?

Pam mae angen i'r ymdeimlad o berthyn yn y blynyddoedd cynnar gynnwys rhieni, nid plant yn unig

Ysgrifennwyd gan:
Jaziea Farag, sylfaenydd Courage to Climb

Mae yna fath arbennig o anhrefn yn y munudau cyn gadael y tŷ gyda phlant ifanc. Mae un esgid ar goll, mae'r plentyn wedi gwrthod darn o dost, ac rydych chi'n meddwl tybed a ydych chi wedi llenwi'r botel ddŵr. Yna, rywsut, rydych chi'n cyrraedd y feithrinfa. Rydych chi'n trosglwyddo'r bag, yn sôn am noson aflonydd, yn rhoi un gusan olaf i'ch plentyn ac yn ei adael yng ngofal rhywun arall.

Bob dydd rydyn ni'n gwneud hyn, ond mae'n weithred enfawr o ymddiriedaeth. Rydyn ni'n trosglwyddo'r peth mwyaf gwerthfawr yn y byd i ni, sef ein plentyn rydyn ni'n ei adnabod mor dda: y plentyn y mae ei dawelwch yn dweud wrthym fod rhywbeth o'i le, sy'n defnyddio gair arbennig am Nain, ac sy'n dal ati drwy'r dydd cyn gadael i'w emosiynau ddod i'r wyneb gartref.

Fel rhiant ac ymarferydd, rwy'n meddwl yn aml am y foment honno wrth drosglwyddo plentyn i ofal rhywun arall. Rydyn ni'n gwbl gywir i roi sylw i'r cwestiwn a yw plant yn gallu gweld eu hunain yn cael eu hadlewyrchu yn ein llyfrau, ein harddangosfeydd, ein hieithoedd a'n cyfleoedd chwarae. Ond beth am yr oedolion sy'n sefyll yr ochr arall i'r drws? Ydyn nhw'n teimlo eu bod nhw'n perthyn hefyd?

Mae mwy i berthyn na chael croeso cynnes

Mae ymarferwyr blynyddoedd cynnar yn gweithio'n galed iawn i feithrin perthnasoedd â theuluoedd. Maen nhw'n paratoi cylchlythyrau, yn cynnal sesiynau aros a chwarae ac yn trefnu dathliadau. Mae'r rhain i gyd yn bwysig! Fodd bynnag, nid yw gwahodd rhieni i gymryd rhan yn hollol yr un peth â'u helpu i deimlo eu bod yn perthyn.

Efallai y bydd rhiant yn mynychu pob digwyddiad ond yn teimlo'n bryderus ynghylch codi unrhyw fater. Efallai na fydd rhiant arall yn gallu dod i'r un o'r boreau coffi, ond yn teimlo'n gwbl gyfforddus yn gofyn cwestiynau. Mae cynnwys rhieni yn aml yn ymwneud â'r hyn rydyn ni'n gwahodd teuluoedd i'w wneud. Mae ymdeimlad rhieni o berthyn yn ymwneud â sut deimlad yw bod yn rhan o'r lleoliad. Rwy'n hoffi dweud mai

dangos eich bod yn cymryd rhan yw cyfranogiad, ond teimlo eich bod yn cael eich gweld yw perthyn.

Efallai nad yw gwir brawf ymdeimlad o berthyn yn ymwneud ag a yw teuluoedd yn mynychu'r digwyddiadau rydyn ni'n eu trefnu, ond yn hytrach ag a ydynt yn teimlo'n ddigon cyfforddus i siarad yn agored ac yn onest, i anghytuno ac i fod yn nhw eu hunain pan fyddant yn gwneud hynny.

A gall y teimlad hwnnw ddibynnu ar eiliadau cwbl gyffredin, mewn ffyrdd annisgwyl.

Y pethau rydyn ni'n sylwi arnyn nhw pan nad ydyn ni'n teimlo'n sicr

Rydw i wedi bod yn darllen *Ordinary Magic* gan y seicolegydd **Gregory Walton**, ac mae ei waith ar ansicrwydd ynghylch ymdeimlad o berthyn wedi aros yn fy meddwl. Pan nad yw pobl yn siŵr a ydynt yn perthyn, gall rhyngweithiadau amwys gael mwy o effaith arnynt. Efallai y byddant yn dechrau meddwl tybed beth mae'r rhyngweithiadau hynny'n ei ddweud wrthynt am y ffordd y mae eraill yn eu gweld.

Dychmygwch riant sy'n poeni am allu ei blentyn i gyfathrebu. Mae wedi paratoi beth mae'n mynd i'w ddweud, ond mae'r bore'n brysur. Mae ymarferydd, sy'n brysur yn helpu plentyn arall i ymgartrefu, yn ateb: "Fe wnawn ni drafod hyn yn nes ymlaen." Mae hynny'n ymateb rhesymol ar fore prysur. Fodd bynnag, os yw'r rhiant hwnnw wedi teimlo nad yw pobl wedi gwrando arno o'r blaen, efallai y bydd yn dehongli'r ymateb mewn ffordd arall: Ydw i'n gwneud ffws am ddim? Ydyn nhw'n meddwl fy mod i'n anodd? A ddylwn i fod wedi cadw'n dawel? Nid oedd ymchwil Walton yn ymwneud â throsglwyddo plant i feithrinfeydd, ac ni allwn wybod beth mae pob rhiant yn ei feddwl. Ond mae'n codi cwestiwn defnyddiol i ni: beth allai'r foment hon ei olygu i'r person sy'n ei phrofi? Mae teuluoedd yn dod â'u profiadau blaenorol gyda nhw. Mae rhai'n teimlo'n gyfforddus wrth ddelio â gweithwyr proffesiynol, tra bo eraill wedi gorfod ymdrechu'n galed i gael eu clywed. Nid yw'r profiadau hynny'n diflannu wrth giât y feithrinfa.

Efallai y bydd gennych ddiddordeb hefyd yn:
E-ddysgu Hyblyg: Ymarfer gwrth-hiliol yn y blynyddoedd cynnar – Meithrin Ymdeimlad o Berthyn Drwy Ymarfer Bob Dydd gyda Jaziea Farag www.earlyyears.wales/cy/e-ddysgu-hyblyg



"Ond maen nhw'n iawn pan maen nhw yma"

Rwy'n amau bod llawer ohonom wedi dweud hyn, gyda'r bwriadau gorau. Mae rhiant yn dweud wrthym fod ei blentyn yn cael trafferthion gartref, ac rydyn ni'n rhuthro i'w dawelu: "Ond mae'n hollol iawn yma, wir!" Efallai bod hynny'n wir, ond sut mae'r rhiant yn derbyn yr ymateb hwn? Ydyn ni wedi llwyddo i'w dawelu, neu ydyn ni, heb fwriadu gwneud hynny, wedi cau'r sgwrs?

Drwy fy ngwaith ym maes cyfathrebu ac anghenion dysgu ychwanegol, rydw i wedi cwrdd â rhieni sy'n teimlo bod rhywbeth yn anodd i'w plentyn, ond nad ydynt yn gallu esbonio pam eto. Maen nhw'n gwybod y gwahaniaeth rhwng bod wedi blino a theimlo wedi'u llethu. Maen nhw'n gwybod pa eiriau mae eu plentyn yn eu defnyddio gartref, pa synau sy'n ormod iddo a beth sy'n ei helpu ar ôl diwrnod anodd. Mae ffurflen All About Me yn ddefnyddiol iawn, ac mae'n ffordd wych o gasglu gwybodaeth os caiff ei llenwi ar y cyd, ond ni all gynnwys yr holl wybodaeth honno.
Beth petai, yn hytrach na rhuthro i dawelu'r rhiant, ein bod yn gofyn: "Sut mae hynny'n amlygu ei hun gartref?" Neu'n dweud: "Dywedwch ragor wrthyf. Beth am i ni geisio deall hyn gyda'n gilydd?" Nid oes rhaid i ni gael yr holl atebion, ond mae'n rhaid i ni wneud lle i'r hyn y mae teuluoedd yn ei wybod a dangos ein bod yn gwerthfawrogi'r wybodaeth honno.

> ***"Nid yw plant yn cyrraedd ar wahân i'w teuluoedd.***

Sgwrs amdana i, hebddo i

Os ydych chi wedi bod yn un o'm sesiynau hyfforddi, efallai eich bod wedi fy nghlywed yn rhannu profiad a gefais fel rhiant. Roedd rhywun wedi tybio, heb siarad â mi, nad Saesneg oedd fy mamiaith. Gadewch imi fod yn glir: mae gallu siarad Saesneg fel iaith ychwanegol yn uwch-bŵer. Mae'r gallu i symud rhwng ieithoedd a diwylliannau yn rhywbeth i'w ddathlu. Nid y syniad o siarad iaith arall oedd yn peri loes i mi. Yr hyn oedd yn brifo oedd darganfod bod sgwrs wedi'i chynnal amdanaf heb fy nghynnwys. Nid oedd neb wedi meddwl gofyn i mi. Cefais fy hun yn meddwl tybed beth arall oedd pobl wedi'i benderfynu amdanaf. Beth oedd pobl yn ei dybio am fy nheulu? Oedden nhw'n fy ngweld fel yr unigolyn ydw i, neu fel y person roedden nhw wedi dychmygu fy mod i? Newidiodd hyn yn llwyr y ffordd roeddwn i'n teimlo yn y lleoliad hwnnw. Teimlais fy mod yn cael fy marnu, ac yn llai sicr fy mod yn perthyn yno. Rwy'n rhannu'r profiad hwn yn ystod sesiynau hyfforddi oherwydd nid wyf yn cymryd yn ganiataol bod unrhyw un wedi bwriadu fy allgau. Serch hynny, nid yw bwriad yn dileu effaith. Mae hefyd yn fy atgoffa, fel ymarferydd, i sylwi pan fyddaf yn llenwi bylchau yn fy nealltwriaeth o deulu yn hytrach na gofyn iddynt yn uniongyrchol.

Os ydyn ni'n siarad am deuluoedd, oni ddylem ni fod yn siarad â nhw?

Hud cyffredin mewn lleoliad prysur

Mae *Ordinary Magic* gan Walton yn dangos sut y gall profiadau bach newid ystyr y sefyllfaoedd rydyn ni'n eu profi. Nid yw hynny'n golygu y gall gair caredig ddileu gwahaniaethu neu oresgyn rhwystrau sy'n bodoli mewn systemau anhygyrch. Ond mae'n ein hatgoffa na ddylem danamcangyfrif effaith rhyngweithiadau bob dydd.

Cofio bod rhiant wedi sôn am noson anodd a gofyn iddo sut mae pethau'n mynd yn nes ymlaen, dysgu ynganu enw rhywun yn gywir, esbonio acronym heb i neb orfod gofyn, a chymryd pryder rhiant o ddifrif hyd yn oed pan fydd ein profiad ni yn y lleoliad yn wahanol. Nid oes angen menter newydd ar gyfer yr un o'r pethau hyn. Y cyfan sydd ei angen yw ein bod yn cael ein hatgoffa i barhau i fod yn chwilfrydig yn hytrach na chymryd ein bod yn gwybod yr atebion.

Gallwn gael llyfrau ac arddangosfeydd sy'n dathlu amrywiaeth yn wych, ond dal i ddisgwyl i deuluoedd gyfathrebu neu gymryd rhan mewn un ffordd yn unig. Ydyn ni'n diwallu anghenion unigol ein rhieni yn ogystal â rhai ein plant? A allant gyfathrebu â ni mewn ffordd sy'n addas iddyn nhw? Mae angen i ni hefyd neilltuo amser fel tîm i drafod cwestiynau fel: Pryderon pwy rydyn ni'n eu cymryd o ddifrif yn gyntaf? Pa deuluoedd sy'n cyd-fynd â'n ffurflenni? Pwy sy'n teimlo'n ddigon cyfforddus i anghytuno heb ofni y bydd hynny'n effeithio ar y ffordd rydyn ni'n trin eu plentyn?

Y Prawf wrth y Drws

Yfory, cyn i'r teuluoedd gyrraedd, safwch wrth fynedfa eich lleoliad. Dychmygwch eich bod yn rhiant nad yw'n siŵr a fydd pobl yn ei ddeall. Gofynnwch y cwestiynau canlynol i chi'ch hun:

Oes croeso i mi yma? A allaf weld bod teuluoedd fel fy un i wedi cael eu hystyried?

Ydych chi'n fy adnabod i yma? Ydych chi'n gwybod rhywbeth amdanom ni y tu hwnt i'r hyn sydd ar ffurflen wedi'i chwblhau?

A yw'r hyn rwy'n ei wybod am fy mhlentyn yn cael ei werthfawrogi? Ydych chi'n gwrando arnaf hyd yn oed pan fydd fy mhrofiad yn wahanol i'ch un chi?

A allaf ofyn cwestiynau neu anghytuno? A fydd ein perthynas yn dal i deimlo'n ddiogel?

Pan fyddaf yn trosglwyddo fy mhlentyn i'ch gofal, a allaf ymddiried eich bod yn ei weld go iawn? Nid ei anghenion yn unig, ond pwy ydyw fel unigolyn.

Dewiswch un peth i roi cynnig ar ei wneud yn wahanol. Efallai mai cwestiwn nad ydych wedi'i ofyn o'r blaen, neu enw y mae angen ichi ymarfer ei ynganu. Yna, sylwch ar yr hyn sy'n digwydd. Nid yw plant yn dod i'r lleoliad ar eu pennau eu hunain, heb eu teuluoedd. Maen nhw'n dod â'u hieithoedd, eu perthnasoedd, eu straeon a'r bobl sy'n eu hadnabod orau gyda nhw. Fel rhiant, nid wyf yn disgwyl i ymarferwyr wybod popeth am fy mhlant. Yr hyn sydd ei angen arnaf yw gwybod y gallwn weithio pethau allan gyda'n gilydd. Efallai nad yr hyn y mae plant yn ei weld wrth edrych o amgylch yr ystafell yw'r unig fesur o ba mor fyfyriol yw lleoliad, ond hefyd sut mae eu teuluoedd yn teimlo wrth sefyll wrth y drws. Bydd trosglwyddo'ch plentyn i ofal rhywun arall bob amser yn gofyn am ychydig o ffydd, felly'r peth lleiaf y gallwn ei wneud yw sicrhau nad yw rhieni'n teimlo eu bod yn gorfod cymryd y cam hwnnw ar eu pennau eu hunain.

Cyfeiriadau

- Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2007). A question of belonging: Race, social fit, and achievement. Journal of Personality and Social Psychology, 92(1), 82–96.
- Walton, G. M. (2023). Ordinary Magic: The Science of How We Can Achieve Big Changes Through Small Acts.

Ynglŷn â'r awdur:

Jaziea Farag yw sylfaenydd Courage to Climb, yn ogystal ag ymgynghorydd addysgol, athrawes arbenigol ac awdur llyfrau plant. Mae ei gwaith yn canolbwyntio ar ymdeimlad o berthyn, cyfathrebu, cynhwysiant ac arferion gwrth-hiliol. Mae hi hefyd yn fam i bump o blant.



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Perthyn: Helpu plant, teuluoedd ac ymarferwyr i deimlo eu bod yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi a'u cynnwys

Ysgrifennwyd gan:
Kelcie Stacey, Swyddog Addysg y Blynyddoedd Cynnar

> *"Rydych chi'n perthyn yma*

Gall y tri gair syml hyn fod ag ystyr pwerus i blentyn ifanc a'i deulu. Nid yw ymdeimlad o berthyn yn ymwneud â chael croeso wrth y drws yn unig. Mae'n ymwneud â theimlo eich bod yn cael eich cydnabod, eich gwerthfawrogi a'ch derbyn am bwy ydych chi, a bod gennych le ystyrlon yn y gymuned o'ch cwmpas.



I blant ifanc, mae datblygu ymdeimlad cryf o berthyn yn rhan bwysig o'u profiadau cynnar. Mae angen i blant weld eu hunain, eu teuluoedd, eu cymunedau, eu hieithoedd, eu diwylliannau, eu diddordebau a'u profiadau yn cael eu hadlewyrchu yn yr amgylcheddau y maent yn treulio amser ynddynt. Mae angen cyfleoedd arnynt hefyd i ddysgu am fywydau a phrofiadau pobl eraill a'u gwerthfawrogi. **"Mae ymdeimlad o berthyn yn bwysig er mwyn llunio ymdeimlad plant o bwy ydynt a phwy y gallant ddod, ac felly dylai fod yn sail i ethos pob lleoliad yng Nghymru"** (Llywodraeth Cymru, 2022).

Felly, sut gallwn ni ddarparu cyfleoedd i blant ddatblygu eu hymdeimlad o berthyn? Gallwn wneud hyn drwy:

- Arddangos ffotograff o'u teulu (ar lefel y plentyn)
- Siarad eu hiaith gartref
- Canu eu hoff gân
- Darparu gwrthrychau cyfarwydd yn yr amgylchedd
- Gwrando ar eu safbwyntiau a'u barn

Mae'r profiadau bob dydd hyn yn helpu plant i ddatblygu ymdeimlad o gysylltiad.

Mae'r Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir yn rhoi'r canllawiau inni ddeall **"o safbwynt y plentyn, er mwyn sicrhau bod y ddarpariaeth yn canolbwyntio ar anghenion, diddordebau a chwilfrydedd plant tair a phedair oed"** (Llywodraeth Cymru, 2022). Mae'r llwybr datblygiadol Perthyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd dangos gofal diffuant a chynnig cefnogaeth emosiynol er mwyn helpu i ddatblygu ymdeimlad plant o berthyn (Llywodraeth Cymru, 2022).

Mae angen cyfleoedd ar blant hefyd i weld gwahaniaethau'n cael eu cynrychioli mewn ffordd gadarnhaol. Gallai hyn gynnwys llyfrau sy'n portreadu ystod eang o deuluoedd, doliau a ffigurau â gwahanol arlliwiau croen ac amrywiaeth o alluoedd, ffotograffau sy'n dangos gwahanol gymunedau, neu adnoddau sy'n adlewyrchu ystod o ddiwylliannau, ieithoedd a phrofiadau bywyd. Fodd bynnag, dylai'r cynrychioliadau hyn fod yn ddilys ac yn ystyrlon i'r plant. Ni ddylid cyflwyno amrywiaeth fel pwnc penodol yn unig na dathlu gŵyl am un diwrnod yn unig. Yn hytrach, dylai ymarferwyr ystyried sut i blethu amrywiaeth yn naturiol drwy'r ddarpariaeth a'r profiadau a gynigir i blant.



Mae angen i deuluoedd deimlo eu bod yn perthyn hefyd

Mae ymdeimlad plentyn o berthyn wedi'i gysylltu'n agos â phrofiadau ei deulu. Teuluoedd yw addysgwyr cyntaf a phwysicaf eu plant, ac mae meithrin perthnasoedd gwirioneddol â theuluoedd yn rhan hanfodol o arferion cynhwysol.
Dylai teuluoedd deimlo bod croeso iddynt fel rhan o gymuned y lleoliad, waeth beth fo'u cefndir, eu diwylliant, eu hiaith, eu hamgylchiadau teuluol neu eu lefel o hyder wrth gyfathrebu ag ymarferwyr.

Weithiau, gall hyd yn oed y newidiadau lleiaf wneud gwahaniaeth mawr. Dyma rai pethau i'w hystyried:

- A allech arddangos arwyddion croeso yn ieithoedd y teuluoedd yn eich lleoliad?
- A yw hysbysiadau pwysig ar gael mewn fformatau hygyrch?
- A yw'r ffotograffau o amgylch y lleoliad yn adlewyrchu'r teuluoedd a'r cymunedau rydych chi'n gweithio gyda nhw?
- A yw teuluoedd yn cael eu gwahodd i rannu eu gwybodaeth, eu profiadau, eu traddodiadau, eu diddordebau neu eu sgiliau?

Gall ffotograff o deulu sy'n cael ei arddangos yn y lleoliad anfon neges bwerus at blentyn:

Mae'r bobl sy'n bwysig i ti yn bwysig i ni hefyd!

Gellir gwahodd teuluoedd i gyfrannu ffotograffau, hoff ryseitiau, caneuon, straeon, gwrthrychau neu wybodaeth am leoedd sy'n ystyrlon iddynt. Dylid cyflwyno hyn fel gwahoddiad bob amser, nid fel disgwyliad. Ni ddylai teuluoedd fyth deimlo bod disgwyl iddynt gynrychioli diwylliant penodol nac esbonio eu hunaniaeth.

Mae'n bwysig cofio hefyd nad yw pob teulu'r un fath. Gall cynrychiolaeth gynhwysol gynnwys teuluoedd un rhiant, teuluoedd maeth, teuluoedd mabwysiadol, teuluoedd estynedig, rhieni o'r un rhyw, llys-deuluoedd a phlant sy'n byw mewn mwy nag un cartref.

Delwedd:
Llyfrau at ddibenion enghreifftiol
Morais, N. (2023) Betty. (A. Magloire. Illus) Llyfrau Broga Books
Wilson, J (2023) A Year of Black Joy (J. Orlando. Illus.), Lucky Cat Publishing
Henry-Allain MBE, L. (2023) My Family, Your Family.(G. Medeiros. Illus), Penguin Random House UK



Mae cynrychiolaeth yn bwysig

Gall lleoliad fod yn llawn adnoddau sy'n cynrychioli gwahanol bobl a chymunedau, ond os caiff yr adnoddau hyn eu gosod ar arddangosfa ac anaml y cânt eu defnyddio neu eu trafod, efallai na fyddant yn cael fawr o effaith. Ystyriwch sut mae cynrychiolaeth yn cael ei hadlewyrchu drwy amgylchedd eich lleoliad. Dyma rai awgrymiadau defnyddiol:

Ystyriwch ddangos:

- Ffotograffau o bobl, lleoedd ac anifeiliaid anwes sy'n bwysig ym mywydau'r plant
- Ffotograffau o blant ac ymarferwyr gyda'i gilydd
- Ffotograffau sy'n cynrychioli gwahanol fathau o deuluoedd
- Ffotograffau o'r gymuned leol
- Ffotograffau o blant yn cymryd rhan mewn profiadau go iawn

Gall ffotograffau hefyd fod yn fan cychwyn ar gyfer sgyrsiau. Gallai plentyn bwyntio at ffotograff o'i deulu a dechrau rhannu stori. Gallai plentyn arall sylwi ar debygrwydd neu wahaniaethau rhwng ei deulu ei hun a theulu rhywun arall. Mae'r eiliadau hyn yn cynnig cyfleoedd i blant ddatblygu eu hiaith, meithrin perthnasoedd a datblygu eu dealltwriaeth.

Os yw plant a theuluoedd yn siarad ieithoedd heblaw Cymraeg neu Saesneg, ystyriwch sut y gellir sicrhau bod yr ieithoedd hyn yn cael eu gweld a'u gwerthfawrogi yn y lleoliad.

Gallai hyn gynnwys:

- Arwyddion croeso mewn gwahanol ieithoedd
- Cyfarchion wedi'u harddangos o amgylch y lleoliad
- Geiriau allweddol a ddefnyddir yn ystod arferion bob dydd
- Labeli dwyieithog
- Llyfrau yn ieithoedd cartref y plant
- Caneuon a rhigymau mewn gwahanol ieithoedd Recordiadau o aelodau'r teulu'n dweud geiriau neu ymadroddion
- Awgrymiadau gweledol ochr yn ochr â geiriau
- Dysgu ynganu enwau plant yn gywir a'u defnyddio'n gywir



Credydau llun: Caseys Little Cubs Childcare

Nid yw'n realistig disgwyl i ymarferwyr ddod yn rhugl ym mhob iaith a siaredir yn eu lleoliad. Yn hytrach, y nod yw dangos i blant a theuluoedd fod croeso i'w hiaith yn y lleoliad. Mae dysgu ynganu enw plentyn yn gywir yn fan cychwyn da iawn.

Dylai'r Gymraeg hefyd fod yn weladwy ac yn cael ei chlywed yn naturiol drwy'r lleoliad, gan helpu plant i brofi'r Gymraeg fel iaith fyw sy'n rhan o'u profiadau bob dydd.

Beth am ymarferwyr?

Nid rhywbeth i'w ystyried o ran plant a theuluoedd yn unig yw perthyn. Mae angen i ymarferwyr deimlo eu bod hwythau'n perthyn hefyd. Pan fydd ymarferwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, bod pobl yn gwrando arnynt ac yn eu parchu, gall hyn ddylanwadu ar y diwylliant y maent yn ei greu i blant.

Pethau i'w hystyried o fewn eich tîm:

- A yw ymarferwyr yn teimlo eu bod yn gallu rhannu
- syniadau?
- A yw eu profiadau a'u harbenigedd yn cael eu cydnabod? A ydynt yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn cwestiynau neu'n cydnabod nad ydynt yn gwybod rhywbeth?
- A yw safbwyntiau gwahanol yn cael eu croesawu?
- A ydynt yn hapus i rannu ffotograffau o'u teuluoedd a'u profiadau, ac a ydynt yn cael cyfleoedd i wneud hynny?

Mae ymarferwyr yn dod â'u profiadau, eu diwylliannau, eu diddordebau, eu hieithoedd a'u hunaniaethau eu hunain i'r lleoliad. Gall y rhain fod yn adnoddau gwerthfawr i blant pan gânt eu rhannu'n briodol. Pan fydd ymarferwyr yn rhannu eu straeon a'u caneuon, yn sôn am eu profiadau ac yn rhannu gwrthrychau sy'n ystyrlon iddynt, mae hyn yn helpu plant i gydnabod eu bod yn perthyn i gymuned ehangach.



Mae ymdeimlad o berthyn yn cael ei feithrin drwy berthnasoedd

Yn y pen draw, nid arddangosfa, ffotograff nac arwydd sy'n creu ymdeimlad o berthyn. Offer yw'r rhain a all helpu i gyfleu'r neges honno, ond y perthnasoedd o fewn y lleoliad sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf.

- Cyfarchiad cynnes
- Oedolyn sy'n gwybod beth yw hoff beth plentyn
- Ymarferydd sy'n cymryd amser i wrando
- Teulu sy'n teimlo'n gyfforddus yn gofyn cwestiwn
- Plentyn sy'n clywed ei enw'n cael ei ynganu'n gywir
- Ymarferydd y mae ei syniadau'n cael eu gwerthfawrogi'n wirioneddol
- Tîm sy'n myfyrio ar ei arferion
- Plentyn sy'n teimlo bod pobl yn gwrando arno ac yn clywed ei lais

Mae'r rhyngweithiadau bob dydd hyn yn meithrin diwylliant lle mae plant a'u teuluoedd yn gwybod eu bod yn bwysig. Mae ymarferwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cynnwys. Felly, nid yw perthyn yn elfen ychwanegol o arferion, ond yn rhywbeth sydd wedi'i blethu drwy bopeth a wnawn.

Efallai mai'r cwestiwn syml hwn yw'r un mwyaf defnyddiol y gallwn ei ofyn i ni'n hunain:

> ***"Pe baech chi'n blentyn, yn aelod o deulu neu'n ymarferydd yn dod i mewn i'r lleoliad hwn am y tro cyntaf, beth fyddai'n gwneud ichi deimlo eich bod yn perthyn yma?***

Cyfeirnod

https://hwb.llyw.cymru/cwricwlwm-i-gymru/deunyddiau-ategol-cwricwlwm-i-gymru/trefniadau-asesu-ar-gyfer-lleoliadau-meithrin-a-ariennir-nas-cynhelir/

Ydw i'n cael fy ngweld?

Pam mae angen i blant gael eu gweld mewn mannau dysgu

Ysgrifennwyd gan:
Dr Sharon Colilles, Playful Foundations



Pam mae angen i blant gael eu gweld mewn mannau dysgu.

Mae creu lleoliad plentyndod cynnar cynhwysol yn dibynnu ar sicrhau bod pob plentyn yn gallu gweld sut mae'r profiadau dysgu yn berthnasol iddyn nhw. Yr hyn sy'n helpu plant i ddatblygu ymdeimlad cadarnhaol ohonynt eu hunain ac o berthyn yw deall mai anaml y maent yn 'ffitio i mewn i flychau' (fy nghred bersonol i), yn enwedig o ran y ffordd y maent yn cymryd rhan mewn prosesau dysgu.

Mae pwysigrwydd sicrhau bod lleoliadau'n adlewyrchu'n wirioneddol y plant, y teuluoedd a'r cymunedau y maent yn eu gwasanaethu yn deillio o ganfyddiadau fy ymchwil. Mae'r rhain yn dangos bod gan blant ifanc eisoes ymwybyddiaeth gref o'u hunigoliaeth, eu bod yn deall y bobl, y lleoedd a'r arferion sy'n rhan o'u bywydau, a'u bod yn hynod sensitif i'r amgylcheddau y maent ynddynt. Felly, mae'n bwysig ystyried yn fanwl sut mae oedolion yn dylanwadu ar ddiogelwch, hyder a chyfleoedd bywyd plant, y tu hwnt i ganlyniadau addysgol yn unig. Mae'r ffordd y mae addysgwyr yn gweld ac yn ystyried plant yn ystyriaeth allweddol wrth ddatblygu rhaglenni sy'n cydnabod y bydd gan blant lwybrau dysgu, anghenion a thueddiadau gwahanol, ac y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnynt hefyd i ddatblygu ymdeimlad cryf o hunaniaeth, perthyn a theimlo eu bod yn cael eu derbyn. I mi, mae sicrhau bod plant yn cael eu gweld yn dechrau drwy ystyried eu profiadau cynnar. Mae'n dechrau gyda safbwynt sy'n cydnabod ac yn parchu'r diwylliannau sydd eisoes yn rhan o fywydau plant, eu profiadau bywyd a'r perthnasoedd sydd eisoes wedi llunio'r ffordd y maent yn gweld eu hunain ac 'eraill', yn ogystal â'r ffordd y maent yn dysgu.

Neges allweddol:

Bydd y berthynas rhwng gwybodaeth, hunaniaeth ac ymdeimlad plant o berthyn yn siapio'r cyd-destunau y maent yn profi eu dysgu ynddynt.

Meithrin diwylliant o gynhwysiant

Mae'r ffordd yr ydym yn gweld plant yn dylanwadu ar y gefnogaeth a ddarparwn i'w helpu drwy eu profiadau dysgu cynnar. Man cychwyn defnyddiol yw mabwysiadu safbwyntiau sy'n cydnabod arwyddocâd diwylliannol ac ystyron gwahanol ddiwylliannau, traddodiadau a gwyliau. Nid yw addasu arferion addysgu i gefnogi'r 'plentyn unigol unigryw' (Colilles, 2020) a meithrin diwylliant o gynhwysiant heb ei heriau. Y rheswm pennaf am hyn yw y gall unigolion ddod â'u gwerthoedd a'u credoau eu hunain i'w 'hystafelloedd dosbarth' ynghylch sut y dylai arferion addysgegol edrych. Gall hefyd fod yn wir nad yw addysgwyr yn gwbl wybodus, eu bod yn camddeall traddodiadau diwylliannol neu'n eu hadlewyrchu'n anghywir yn eu harferion (Boyd, 2025).

Mae plethu gweithgareddau diwylliannol a rennir i raglenni'r cwricwlwm drwy gydol y flwyddyn academaidd yn helpu plant i gydnabod y tebygrwydd a'r gwahaniaethau rhwng eu harferion diwylliannol eu hunain ac arferion eraill. Mae hefyd yn galluogi addysgwyr i symud y tu hwnt i 'symbolaeth ddiwylliannol' (Boyd, 2025:7). Drwy wneud hyn, anogir plant i rannu syniadau am ddiwylliant, hunaniaeth a pherthyn, gan greu profiadau dysgu ystyrlon a chynhwysol lle gall pawb, plant ac addysgwyr fel ei gilydd, ffynnu gyda'i gilydd. Yn y bôn, mae'r ffordd y mae addysgwyr yn ystyried eu gwerthoedd, eu credoau a'u hagweddau wrth ymateb i brofiadau plant yn rhoi cipolwg unigryw ar y nodweddion a'r agweddau y maent am eu meithrin mewn plant ar gyfer y dyfodol (Colilles, 2026).

Safbwyntiau plant (cronfeydd gwybodaeth):

Mae llawer o blant yn ddysgwyr gweithgar a chwilfrydig iawn sy'n chwilio am gysylltiad, ystyr a chyfleoedd i fynegi eu syniadau am yr hyn y maent yn ei brofi. Bydd y ffordd y caiff 'llais' y plentyn ei glywed ac yr ymatebir iddo yn ystod ei ddysgu yn dylanwadu ar y ffordd y caiff ei werthfawrogi a'i ddathlu. Gall fod yn ddefnyddiol deall bod plant yn datblygu gwybodaeth ddiwylliannol gartref yn gyntaf, cyn ei hehangu drwy gymunedau ymarfer ehangach (Lave and Wenger, 1991). Mae eu syniadau a'u gwybodaeth bresennol, yr hyn y mae ymchwil yn ei alw'n 'gronfeydd gwybodaeth' (Moll et al, 1992), yn deillio o'r gwerthoedd a'r credoau am eu hunain ac eraill y maent wedi'u dysgu ac sy'n cael eu rhannu â'r rhai o'u cwmpas.

Er mwyn meithrin arfer cynhwysol sy'n gwerthfawrogi syniadau plant, mae angen i ddiwylliant y lleoliad gydnabod y cyd-destunau cymdeithasol sydd wedi llunio safbwyntiau plant a'u gallu i ymgysylltu, a'u hystyried lle bo hynny'n rhesymol. Mae angen oedolion ar blant sy'n dangos parodrwydd i gyd-greu ffyrdd newydd o ddeall a dysgu, y tu hwnt i'r hyn a addysgir yn ffurfiol. Gellir cyflawni hyn drwy gynnwys myfyrdodau plant am eu profiadau bywyd (a gafwyd y tu allan i'r amgylchedd addysgol) mewn gweithgareddau dysgu bwriadol.

> *"Mae cronfeydd gwybodaeth plant yn seilio dysgu ar ystyr, diwylliant a hunaniaeth (Colilles, 2026).*

Gwerth yr oedolyn sy'n galluogi:

Wrth wraidd dysgu a datblygiad plant mae'r perthnasoedd arwyddocaol sy'n llunio eu byd cymdeithasol. Mae profiadau cynnes a chadarnhaol gydag oedolion sy'n galluogi yn hanfodol i ddatblygu ymdeimlad cadarnhaol o hunan. Mae addysgwyr plentyndod cynnar yn chwarae rhan ddylanwadol wrth eirioli dros arferion cynhwysol dilys a moesegol, a'u datblygu. Gall asesu datblygiad plant yn ystod y blynyddoedd cynnar mewn ffordd ystyrlon fod yn broses hynod gynnil, sy'n tueddu i ddibynnu ar ansawdd gwybodaeth yr ymarferydd am ddatblygiad plant ar draws gwahanol oedrannau a chyfnodau dysgu (Irvine, 2026). Yn yr un modd, pan fo fframweithiau cwricwlwm yn mesur canlyniadau drwy ganolbwyntio ar yr hyn na all plant ei wneud, yn hytrach na defnyddio gwybodaeth sy'n seiliedig ar ddealltwriaeth ddofn o ddatblygiad cyfannol plant, gall hyn arwain at safbwynt sy'n canolbwyntio ar ddiffygion o ran anghenion plant. Mae Irvine yn cynnig arweiniad defnyddiol i'r oedolyn sy'n galluogi, gan ei annog i ddefnyddio strategaethau teg wrth ystyried anghenion 'pob' plentyn. Mae hyn yn cynnwys dulliau sy'n rhan o 'arferion sy'n cynnal diwylliant, ac sy'n gwerthfawrogi ac yn parchu hunaniaeth a phrofiadau bywyd pob plentyn' (2026:98).

Felly, mae arfer cynhwysol yn cydnabod bod angen mwy o gymorth, neu fath gwahanol o gymorth, ar rai plant nag eraill. Mae addysgwyr sy'n galluogi yn deall natur gyfannol datblygiad plant, yn cael eu harwain gan ddiddordebau'r plant ac yn defnyddio'u sgiliau i ymateb i anghenion unigryw pob plentyn y maent yn gweithio gyda nhw. Er mwyn ymgorffori cynhwysiant yn niwylliant yr 'ystafell ddosbarth', bydd angen 'amser' a 'lle' i greu cyfleoedd i adlewyrchu profiadau amrywiol plant yn ystyrlon yng nghynllun y cwricwlwm ac yn yr amgylchedd. Mae hefyd yn gofyn am fyfyrio'n ddyddiol ar ryngweithiadau plant, arsylwi'n ofalus ar sut maent yn cymryd rhan mewn chwarae, a monitro eu llesiant

Neges allweddol:

Mewn cwricwla sy'n gyfoethog yn ddiwylliannol, mae plant yn llythrennol yn 'chwarae i ddysgu' (EE, 2026:50).

Oedolion sy'n galluogi:

- Parchu plant fel dinasyddion sydd â'r hawl i gael eu clywed ac i'w safbwyntiau gael eu cymryd o ddifrif (Erthygl 12, CCUHP, 1979).
- Gwrando ar feddyliau a syniadau plant ac ymateb iddynt.
- Meithrin perthnasoedd sy'n seiliedig ar gydgyfnewid ac ymddiriedaeth (Conkabyr, 2022).
- Cydnabod bod profiadau sy'n seiliedig ar chwarae yn rhoi rheolaeth i blant dros eu dysgu, yn ogystal â chyfleoedd iddynt ddangos yr hyn y gallant ei wneud.

> *Mae pob plentyn yn haeddu cyfleoedd i gael eu gwerthfawrogi a'u dathlu am fod yn nhw eu hunain!*

Plant yn gwneud synnwyr o'r byd: Yr amgylchedd dysgu ac adnoddau sy'n briodol yn ddiwylliannol:

Mae plant yn gwneud synnwyr o'r byd drwy symud eu cyrff, bod yn chwilfrydig, defnyddio'u dychymyg ac archwilio. Mae angen iddynt symud er mwyn profi ymdeimlad o gysylltiad â'r byd o'u cwmpas. Gan fod plant yn 'chwarae i ddysgu' (EYC, 2026:50), mae amgylchedd sy'n galluogi ac sy'n cynnwys cynrychiolaeth o 'rywun sy'n edrych fel fi' (EYC, 2026:28) yn hanfodol er mwyn archwilio'r arferion diwylliannol, y traddodiadau a'r dathliadau y mae plant yn rhan ohonynt. Yn ddelfrydol, dylai amgylcheddau sy'n galluogi creu cyd-destunau sy'n annog plant i ailgysylltu â'r canlynol: 'pwy ydyn nhw', 'sut maen nhw'n gweld eu hunain ac eraill', sut y gallant gyfrannu, a 'sut maen nhw'n perthyn'. Wedi dweud hynny, mae'r un mor bwysig i blant ddeall gwahaniaethau mewn lleoliadau lle nad oes llawer o amrywiaeth, os o gwbl.

Gellir cryfhau gwybodaeth a dealltwriaeth bresennol plant drwy gynnwys 'adnoddau sy'n briodol yn ddiwylliannol' (Colilles, 2020) mewn rhaglenni dysgu. Mae deunyddiau sy'n ymateb i ddiwylliannau plant yn creu cyfleoedd i feithrin a gwerthfawrogi eu cyfraniadau. Maent yn hwyluso archwilio, yn galluogi plant i gymryd rhan a chysylltu diwylliant y cartref â diwylliant y lleoliad, ac yn helpu i ddatblygu dealltwriaeth o'r tebygrwydd a'r gwahaniaethau rhyngddynt hwy eu hunain ac eraill. Mae arteffactau a ddewisir yn ofalus yn helpu plant ifanc i weld eu hunain a'u profiadau bywyd yn yr amgylchedd dysgu.

Neges allweddol:

'Mae chwarae, ac yn enwedig symud wrth chwarae, yn gwneud gwybodaeth yn fyw, yn gorfforol ac yn bleserus' (Colilles, 2026).





Creu lle i straeon ac adrodd straeon er mwyn cefnogi ffurfiant hunaniaeth yn ystod plentyndod cynnar:

Gall cymhlethdodau a heriau godi wrth geisio mynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â hunaniaeth a diwylliant yng nghyd-destun y blynyddoedd cynnar. Nid yw'r broblem o reidrwydd yn deillio o anhawster plant i ddeall a chreu ystyr o'u hunaniaeth ddiwylliannol. Yn hytrach, mae heriau'n codi yng nghyd-destun cymdeithas pan gaiff rhai gwahaniaethau eu hystyried yn gadarnhaol a rhai eraill yn negyddol. Gellid dadlau'n rhesymol fod hunaniaeth ddiwylliannol plant yn hynod bwysig, o ran sut y maent yn gweld eu hunain i'r graddau y cânt eu gwerthfawrogi ac yn teimlo eu bod yn perthyn i grŵp.

Dyma le gall straeon ac adrodd straeon helpu plant i wneud synnwyr o'u byd sy'n ehangu a'u lle ynddo. Mae straeon yn parhau i ddylanwadu ar fywydau bob dydd, boed ar ffurf llyfrau plant neu straeon sy'n cael eu trosglwyddo ar lafar o genhedlaeth i genhedlaeth. Er bod y straeon cyfoethog hyn yn newid dros amser ac nad ydynt yn aros yr un fath, gallant greu delweddau pwerus sy'n aros yn y cof ymhell ar ôl i'r stori gael ei hadrodd (Colilles, 2011:4). Dadleuodd ysgolheigion o'r gorffennol, fel Shelley, fod straeon yn datblygu 'traddodiad cyffredin, ffrâm gyfeirio sy'n angenrheidiol er mwyn deall ein byd' (1990:10).

Felly, mae naratifau am ganfyddiadau o hunaniaeth a pherthyn yn ein helpu i ddeall y nifer o ffyrdd y mae plant yn uniaethu â'u hunaniaeth eu hunain ac yn disgrifio hunaniaeth eu cyfoedion a'u haelodau o'r teulu. Yn yr un modd, mae sgyrsiau deialogol a rennir yn ystod gweithgareddau chwareus yn ehangu ffordd plant o feddwl ac yn dyfnhau eu dealltwriaeth o'u diwylliannau, eu tarddiad a'u hunaniaethau eu hunain ac eraill. Mae hyn yn arbennig o bwysig wrth weithio gyda phlant o gefndiroedd amrywiol. Felly, mae straeon yn gyfrwng effeithiol i addysgwyr annog plant i arwain y gwaith o archwilio a rhannu straeon sy'n ymwneud â'u tarddiad ethnig a'u hunaniaethau diwylliannol. Yna, gall addysgwyr adlewyrchu'r profiadau hyn yn eu harferion bob dydd. Yn y bôn, wrth ystyried a yw arferion addysgol yn gynhwysol i 'bob' plentyn, mae dulliau sy'n annog plant i rannu eu profiadau bywyd yn creu'r amodau delfrydol ar gyfer cynhwysiant.

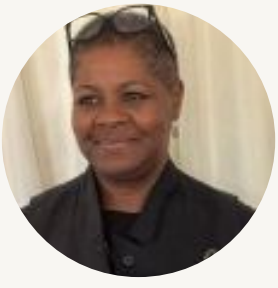
Neges allweddol:

'Mae rhyngweithio drwy rannu straeon yn helpu plant i ddatblygu a dehongli syniadau am ymdeimlad cadarnhaol o hunaniaeth a pherthyn' (Colilles, 2026).

Ynglŷn â'r awdur:

Mae Sharon yn Ddarllenydd (Athro Cyswllt) mewn addysg plentyndod cynnar cynhwysol ym Mhrifysgol Bath Spa, yn Ymddiriedolwr ar Gyngor Ymddiriedolaeth Froebel, ac yn Is-gadeirydd Pwyllgor Gweithredol Rhwydwaith Graddau Astudiaethau Plentyndod Cynnar (ECSDN).

Gallwch gysylltu â Sharon ar LinkedIn: dr-sharon-colilles-sfhe-cipd-68233163





I gloi:

Mae pob plentyn yn haeddu cyfleoedd i gael ei werthfawrogi a'i ddathlu am fod yn nhw eu hunain! Nid fel nwyddau ar gyfer y dyfodol, ond fel unigolion sydd â 'hunaniaethau personol unigryw' (Colilles, 2020) yma ac yn awr.

I mi, mae cael eich gweld yn golygu gwerthfawrogi syniadau plant a meithrin perthnasoedd sy'n seiliedig ar barch at ei gilydd, mewn amgylcheddau sy'n gyfoethog yn ddiwylliannol ac yn galluogi, er mwyn iddynt allu ffynnu fel dysgwyr hyderus sy'n teimlo cysylltiad ag eraill.

Mae creu cyfleoedd i blant gael eu gweld mewn lleoliadau hefyd yn golygu sicrhau eu bod yn gallu mynegi eu hunain drwy eu cyrff a'u gweithredoedd, yn enwedig gan fod profiadau chwarae yn helpu'r ymarferydd i ddysgu am blant y tu hwnt i'r hyn y gallant ei fynegi drwy iaith lafar yn unig.

Wedi dweud hynny, mae rhyngweithio drwy rannu straeon yn helpu plant i ddatblygu a dehongli syniadau am ymdeimlad cadarnhaol o berthyn. Drwy feithrin yr ymdeimlad hwnnw o berthyn, rydym yn eu helpu i feithrin cysylltiadau ystyrlon gydol eu hoes, a hyder yn eu hunaniaeth ac yn eu lle yn y byd.

Cyfeiriadau

- Boyd, D (2025) Socio-cultural sustainability. In: Early Education Journal No105. The Three Pillars of Sustainability: Early Education, p7.
- Chesworth, L. (2016) A funds of knowledge approach to examining play interests: listening to children's and parents' perspectives, International Journal of Early Years Education, https://doi.org/10.1080/09669760.2016.1188370.
- Colilles, S. Colilles, S., Pascal, C., Bertram. T (2025) A funds of knowledge approach to explore how play-based pedagogies support mixed ethnic identity formation: listening to children's perspectives. European Early Childhood Education Research Journal, https://doi.org/10.1080/1350293X.2026.2640023.
- Colilles, S. (2020), Exploring how play-based pedagogies support mixed ethnic identity formation, PhD, Bristol City University. available at. http://www.open-access.bcu.ac.uk/id/eprint/11679.
- Colilles, S. (2011) Do nursery age children recognise race ethnicity and cultural difference? BA (Honours) Childhood Studies, Leeds Metropolitan University.
- Conkbayir, M. (2022) The neuroscience of the developing child: self-regulation for wellbeing and a sustainable future. Routledge.
- Early Years Coalition (2026) Birth to Five Matters: non-statutory guidance for the Early Years Foundation Stage. Birth To 5 Matters – Guidance by the sector, for the sector.
- Irvine, K. (2026) Measuring Childhood: The Good, the Bad and the Ugly. In: Brwon, J., and Clark, T. Debating Childhoods: Critical Perspectives on Early Childhood: Sage.
- Lave, J. and Wenger, E. (1991) Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation. Cambridge: Cambridge University Press.
- Moll. L. C., Amanti, C., Neff, D., and Gonzalez, N. (1992) Funds of Knowledge for teaching: using a qualitative approach to connect homes and classrooms. Theory into Practice, 31 (2) 132-141.
- Shelley, M. (1990) Telling stories to children, Oxford: Lion Publishing Corporation. p10.
- UNCRC (1989) United Nations Convention on the Rights of the Child, available at: www.2.ohchr.org/english/law/crc.htm [Accessed 10th October 2026].
- Vygotsky, L. S. (1978) Mind in Society: The Development of Higher Psychological Process, MA: Harvard University Press.



Y Tu Hwnt i'r Bwrdd Arddangos

Beth ddigwyddodd pan wnaethom roi'r gorau i ofyn a oeddem yn gynhwysol a dechrau gofyn a oedd plant a theuluoedd yn teimlo ymdeimlad o berthyn

Ysgrifennwyd gan:
Sam Maitland-Price
Little Lambs Childcare

Am flynyddoedd lawer, byddem wedi disgrifio ein hunain fel lleoliad cynhwysol.

Roeddem yn croesawu pob plentyn, yn gwerthfawrogi pob teulu ac yn dathlu amrywiaeth ein cymuned. Fe wnaethom fuddsoddi mewn llyfrau, adnoddau a gweithgareddau a oedd wedi'u cynllunio i adlewyrchu gwahanol ddiwylliannau a phrofiadau. Fel llawer o leoliadau blynyddoedd cynnar eraill, roeddem yn credu y dylai pob plentyn deimlo ei fod yn perthyn.

Ond, rai blynyddoedd yn ôl, dechreuon ni ofyn cwestiwn mwy heriol i ni'n hunain:

> ***A yw credu ein bod yn gynhwysol yn ddigon, neu a yw plant a theuluoedd yn gallu gweld, clywed a theimlo eu bod yn perthyn wrth ddod drwy ein drws?***

Mae'r cwestiwn hwnnw wedi llywio ein taith ers hynny.

Symud y Tu Hwnt i Ddathlu



Daeth trobwynt pan aeth ein tîm arweinyddiaeth i gynhadledd DARPL yn 2024. Heriodd y digwyddiad ni i feddwl yn ddyfnach am arfer gwrth-hiliol a'r hyn y mae cynhwysiant gwirioneddol yn ei olygu mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar bob dydd.

Sylweddolon ni fod gwahaniaeth rhwng dathlu amrywiaeth a'i hymgorffori yn ein harferion.

Mae'n gymharol hawdd trefnu dathliad diwylliannol, prynu detholiad o lyfrau amlddiwylliannol neu gynllunio gweithgaredd sy'n ymwneud â gwlad benodol. Gall y profiadau hyn fod yn werthfawr, ond dechreuon ni ofyn i'n hunain a oedd amrywiaeth yn amlwg bob dydd, neu ddim ond yn ystod digwyddiadau penodol.

Os mai dim ond yn ystod wythnosau thematig y mae plant yn gweld eu hunain a'u profiadau'n cael eu cynrychioli, pa neges mae hynny'n ei hanfon am berthyn?

Edrych ar Ein Hamgylchedd Mewn Ffordd Wahanol

Yn dilyn y gynhadledd, gwahoddon ni **Jamel Carly Campbell** i weithio gyda'n tîm cyfan. Fe wnaeth y sgyrsiau hynny ein hannog i edrych ar ein hamgylcheddau o safbwynt gwahanol.

Dechreuon ni ofyn:

> ***Pwy mae plant yn gallu ei weld yma? Ac, efallai'n bwysicach fyth, pwy nad ydynt yn gallu ei weld?***

Fe wnaethon ni adolygu'r llyfrau, y teganau, yr arddangosfeydd a'r adnoddau yn ein holl leoliadau.

Daeth llyfrau newydd yn rhan o'r ateb, ond sylweddolon ni'n fuan fod angen i gynrychiolaeth ymestyn y tu hwnt i'r silff lyfrau.

Dechreuodd ardaloedd chwarae rôl gynnwys llyfrau coginio a oedd yn adlewyrchu amrywiaeth o ddiwylliannau a thraddodiadau. Roedd delweddau o wahanol fathau o bensaernïaeth o bob cwr o'r byd yn ymddangos yn yr ardaloedd adeiladu. Aethom ati i adolygu'r doliau, y ffotograffau a'r adnoddau chwarae byd bach mewn ffordd fwy bwriadol.

Yn hollbwysig, ni chyflwynwyd yr adnoddau hyn ar gyfer achlysuron arbennig yn unig. Daethant yn rhan o fywyd bob dydd.

Cyf: BAME ed network



Edrych ar Gynhwysiant Mewn Ffordd Ehangach

Ni ddaeth ein dysgu i ben yno.

Wrth i'n dealltwriaeth ddatblygu, fe wnaethom barhau i chwilio am gyfleoedd i herio ein ffordd o feddwl a myfyrio ar ein harferion. Un o'r adegau pwysig oedd pan groesawon ni **Ian Timbrell** i siarad yn ein cynhadledd flynyddol ar y blynyddoedd cynnar.

Roedd ei sesiwn yn archwilio profiadau plant, teuluoedd a chymunedau LHDTC+, gan roi rhagor o gyfleoedd i arweinwyr ac ymarferwyr fyfyrio ar gynrychiolaeth, iaith ac ymdeimlad o berthyn.

Unwaith eto, aethom yn ôl i'n lleoliadau gan ofyn cwestiynau tebyg:

Pwy sy'n teimlo eu bod yn cael eu gweld yma?

Pwy sy'n teimlo bod eu profiadau'n cael eu hadlewyrchu?

Pwy allai fod yn dal ar goll o'r straeon rydyn ni'n eu hadrodd?

Cyf: morethanflagsandrainbows



Atgyfnerthodd y sgyrsiau rywbeth yr oeddem eisoes yn dechrau ei ddeall. Ni all cynhwysiant ganolbwyntio ar un agwedd ar hunaniaeth yn unig. Mae plant a theuluoedd yn dod â llu o brofiadau, strwythurau teuluol, diwylliannau, ieithoedd a realiti bywyd gwahanol i'n lleoliadau, ac mae angen i'n hamgylcheddau adlewyrchu'r amrywiaeth a'r cymhlethdod hwn.

O ganlyniad, fe wnaethom barhau i adolygu llyfrau, adnoddau ac arddangosfeydd, gan sicrhau bod amrywiaeth teuluol yn cael ei chynrychioli'n naturiol yn ein harferion bob dydd, yn hytrach na dim ond yn ystod wythnos ymwybyddiaeth neu ddathliad penodol.

Nid cael yr holl atebion oedd y nod. Y nod oedd magu'r hyder i gael sgyrsiau, herio rhagdybiaethau a chreu amgylcheddau lle gallai pob plentyn a theulu weld eu hunain yn cael eu hadlewyrchu.

Meithrin Chwilfrydedd Trwy Brofiadau Bob Dydd

Un enghraifft syml yw amser byrbryd.

Yn Little Lambs, mae plant weithiau'n cael cyfle i flasu bwydydd o wahanol rannau o'r byd, gan greu cyfleoedd i drafod diwylliant, iaith a thraddodiadau teuluol.

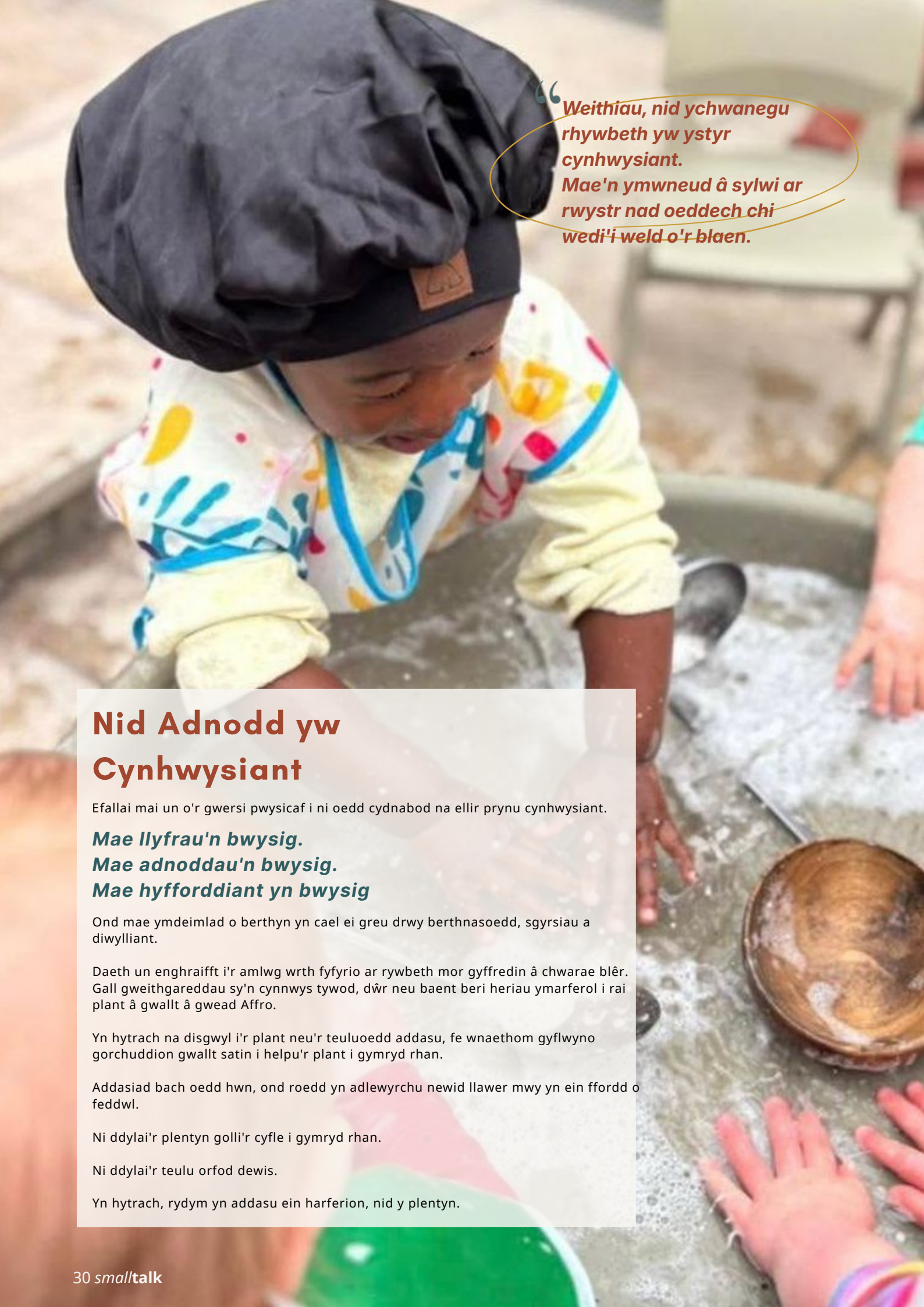
Nid dysgu popeth am wlad mewn un sesiwn yw'r nod. Yn hytrach, y bwriad yw meithrin chwilfrydedd a dangos bod profiadau gwahanol yn bwysig ac yn cael eu gwerthfawrogi.

Mae gan fwyd allu rhyfeddol i ddod â phobl ynghyd. Weithiau, mae pryd o fwyd, iaith neu draddodiad cyfarwydd yn rhoi cyfle i blentyn fod yn arbenigwr. Yn sydyn, mae ei wybodaeth, ei ddiwylliant a'i brofiadau yn rhywbeth y gall ei rannu ag eraill.

Mae'r rhain yn eiliadau sy'n meithrin ymdeimlad cryf o berthyn.



Credydau llun: Little Lambs Childcare



> *Weithiau, nid ychwanegu rhywbeth yw ystyr cynhwysiant.*
> *Mae'n ymwneud â sylwi ar rwystr nad oeddech chi wedi'i weld o'r blaen.*

Nid Adnodd yw Cynhwysiant

Efallai mai un o'r gwersi pwysicaf i ni oedd cydnabod na ellir prynu cynhwysiant.

Mae llyfrau'n bwysig.
Mae adnoddau'n bwysig.
Mae hyfforddiant yn bwysig

Ond mae ymdeimlad o berthyn yn cael ei greu drwy berthnasoedd, sgyrsiau a diwylliant.

Daeth un enghraifft i'r amlwg wrth fyfyrio ar rywbeth mor gyffredin â chwarae blêr. Gall gweithgareddau sy'n cynnwys tywod, dŵr neu baent beri heriau ymarferol i rai plant â gwallt â gwead Affro.

Yn hytrach na disgwyl i'r plant neu'r teuluoedd addasu, fe wnaethom gyflwyno gorchuddion gwallt satin i helpu'r plant i gymryd rhan.

Addasiad bach oedd hwn, ond roedd yn adlewyrchu newid llawer mwy yn ein ffordd o feddwl.

Ni ddylai'r plentyn golli'r cyfle i gymryd rhan.

Ni ddylai'r teulu orfod dewis.

Yn hytrach, rydym yn addasu ein harferion, nid y plentyn.

Cydnabod Arbenigedd Teuluoedd

Mae un o'n hadnoddau pwysicaf wedi troi allan i fod yn llawer agosach atom nag y byddem wedi'i ddisgwyl: ein teuluoedd.

Dechreuon ni ofyn cwestiynau mwy bwriadol wrth gofrestru.

O ble mae eich teulu'n dod? Pa ieithoedd sy'n cael eu siarad gartref? Beth fyddai'n helpu eich plentyn i deimlo bod croeso iddo? Beth sy'n bwysig i chi?

Mae'r sgyrsiau hyn wedi trawsnewid ein dealltwriaeth o'r cymunedau rydym yn gweithio gyda nhw.

Ar draws ein lleoliadau, mae plant bellach yn clywed cyfarchion a geiriau syml mewn ieithoedd sy'n rhan o fywyd eu teuluoedd, gan gynnwys Cymraeg, Portiwgaleg, Igbo a Rwseg.

Gall clywed ymarferydd neu ffrind yn siarad eich iaith gartref gael effaith enfawr. Mae'n cyfleu neges syml ond arwyddocaol:

Rydyn ni'n eich gweld chi. Mae gennych chi le yma.

Dal i Ddysgu

Un o'r pethau pwysicaf rydyn ni wedi'i ddysgu yw nad yw'r gwaith hwn byth yn dod i ben.

Mae cymunedau'n newid. Mae teuluoedd yn newid. Mae plant yn newid. Mae ein dealltwriaeth yn parhau i ddatblygu.

I ni, nid yw cynhwysiant bellach yn rhywbeth rydyn ni'n meddwl amdano o bryd i'w gilydd, nac yn rhywbeth rydyn ni'n ailedrych arno yn ystod wythnos thematig. Mae wedi dod yn rhan o'r broses barhaus o fyfyrio fel tîm.

Rydym yn parhau i ofyn cwestiynau anodd, herio rhagdybiaethau a dysgu gan y plant a'r teuluoedd o'n cwmpas.

Oherwydd nid yw cynhwysiant yn golygu gwneud popeth yn iawn.

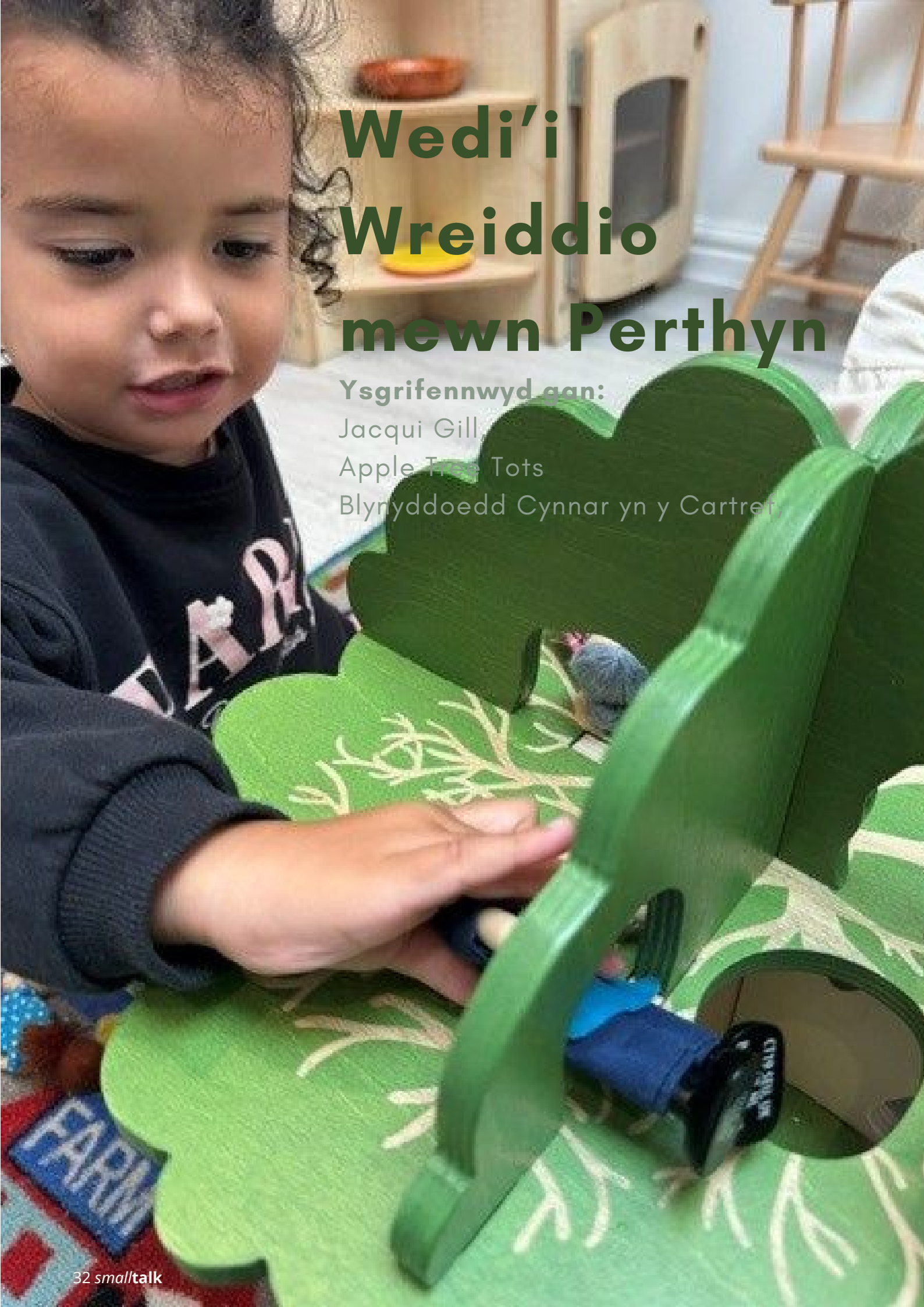
Mae'n ymwneud â bod yn barod i wrando, myfyrio a newid.

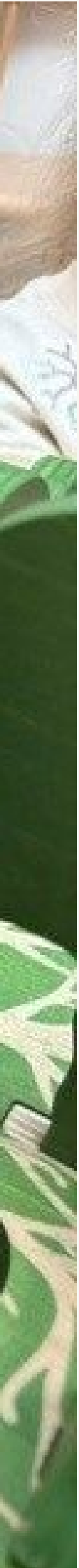
Ac efallai mai dyna le mae ymdeimlad o berthyn yn dechrau.



Wedi'i Wreiddio mewn Perthyn

Ysgrifennwyd gan:
Jacqui Gill
Apple Tree Tots
Blynyddoedd Cynnar yn y Cartref





> *Dysgodd y goeden honno inni nad oes rhaid i'r ymdeimlad o berthyn fod yn gymhleth, ac weithiau mai'r cyfan sydd ei angen yw wal, ychydig o luniau a'r gred bod pob teulu'n haeddu cael ei weld a'i gydnabod.*

Y Goeden Deuluol

Wrth ddod i mewn i'n prif ystafell chwarae, y peth cyntaf y byddwch yn sylwi arno yw ein coeden deulu. Mae'n llenwi'r rhan fwyaf o un wal, gyda murlun mawr a thrawiadol, a'i changhennau'n ymestyn yn llydan. Ar bob cangen mae teuluoedd. Teuluoedd go iawn. Ein teuluoedd ni.

Mae gan bob plentyn sy'n dod drwy ein drws ei lun ar y goeden, wedi'i amgylchynu gan y bobl sydd bwysicaf iddo; mamau, tadau, brodyr a chwiorydd, neiniau a theidiau ac, mewn cryn nifer o achosion, ci'r teulu hefyd.

Fe wnaethon ni osod y goeden oherwydd ein bod am i bob plentyn ddod i mewn a gweld ei hun yn cael ei gynrychioli, ond doedden ni ddim wedi rhagweld yn llawn beth fyddai'n digwydd nesaf. Byddai hyd yn oed ein plant ieuengaf, y plant bach a oedd newydd ddechrau dod o hyd i'w geiriau, yn stopio wrth y goeden, yn pwyntio ac yn gwenu, gan ddweud "mama" neu "dada". Yna, bydden nhw'n edrych ar y lluniau eraill ac yn pwyntio at deuluoedd eu ffrindiau gyda'r un llawenydd.

Mae Perthyn yn Dechrau Cyn y Diwrnod Cyntaf

I ni, nid yw cynhwysiant yn dechrau ar ddiwrnod cyntaf plentyn yn y lleoliad. Mae'n dechrau cyn iddo hyd yn oed gamu drwy'r drws.

Cyn i unrhyw blentyn ymuno â ni, rydyn ni'n eistedd gyda'i deulu i sgwrsio ac i wrando. Rydyn ni eisiau deall pwy ydyn nhw, sut mae eu teulu'n cynnwys ei gilydd, sut beth yw eu bywyd gartref a beth sy'n bwysig iddyn nhw, oherwydd mae pob teulu'n wahanol ac nid ydyn ni byth am wneud rhagdybiaethau.

Dros y blynyddoedd, mae ein teuluoedd wedi dod o'r Eidal, yr Iseldiroedd, Tsieina, yr Alban, Iwerddon a de Lloegr, yn ogystal ag o'n cymuned Gymraeg yma yn Llandrillo-yn-Rhos. Mae pob teulu wedi dod â rhywbeth gwahanol gyda nhw, boed yn iaith wahanol, yn draddodiad gwahanol neu'n ffordd wahanol o weld y byd. Ein gwaith ni yw sicrhau bod eu plentyn, wrth ddod i mewn i'n lleoliad, yn gweld rhywbeth ohono'i hun yn cael ei adlewyrchu yma.

Gweld Eich Hun yn yr Amgylchedd



Mae hyn i'w weld yn y llyfrau rydyn ni'n eu dewis, y doliau sydd ar ein silffoedd a'r lluniau sydd ar ein waliau. Rydyn ni'n meddwl yn ofalus am yr hyn mae plant yn ei weld o'u cwmpas bob dydd, oherwydd mae cynrychiolaeth yn bwysig iawn.

Pan fydd plentyn yn codi llyfr ac yn gweld teulu tebyg i'w deulu ei hun, neu'n dod o hyd i ddol sy'n edrych fel ef, mae'n dechrau teimlo bod y lleoliad hwn ar ei gyfer yntau hefyd.

Mae'r un peth yn wir am chwarae. Mae'r gornel gartref yr un mor boblogaidd ymhlith y bechgyn ag ymhlith y merched, ac mae ein llyfrau'n cynnwys cymeriadau sy'n feddygon, yn adeiladwyr, yn fforwyr ac yn ofalwyr. Yn ystod ein disgos, y mae'r plant wrth eu boddau, nhw sy'n dewis y caneuon ac mae pob un ohonynt yn codi i ddawnsio gyda'i gilydd. Drwy chwerthin, hwyl a rhyddid, caiff plant eu hannog yn naturiol i ymuno a bod yn nhw eu hunain.

Mae Pob Plentyn yn Bwysig

Rydym hefyd wedi cael y fraint o gefnogi plant ag anghenion ychwanegol o oedran ifanc iawn, gan gyd-gerdded â nhw a'u teuluoedd drwy rai o flynyddoedd pwysicaf eu datblygiad.

Mae gwylio'r plant hynny'n magu hyder, yn dod o hyd i'w llais ac yn ffynnu gyda ni cyn symud ymlaen i ysgol brif ffrwd yn un o'r agweddau mwyaf gwerth chweil ar ein gwaith. I'r teuluoedd hynny yn arbennig, mae gwybod bod eu plentyn nid yn unig yn cael ei dderbyn, ond hefyd yn cael ei ddathlu'n ddiffuant, yn gwneud byd o wahaniaeth.

I ni, mae cynhwysiant yn ymwneud â'r plentyn sy'n cyrraedd ar ei fore cyntaf yn nerfus ac yn ansicr, ond sy'n gadael ar ei ddiwrnod olaf gan wybod ei fod wedi bod yn bwysig iawn i ni.

Pŵer Iaith

I blant sy'n ymuno â ni o wledydd eraill, rydyn ni wedi mynd gam ymhellach ac wedi dysgu geiriau ac ymadroddion allweddol yn eu hieithoedd cartref fel tîm.

Pethau syml yw'r rhain, fel cyfarchiad neu ychydig eiriau i dawelu meddwl plentyn, ond maen nhw'n golygu bod plentyn yn gallu teimlo ei fod yn cael ei glywed yn yr iaith y mae'n ei hadnabod orau. Pan fydd plentyn bach yn dechrau ymgyfarwyddo â lle newydd, gall clywed rhywbeth cyfarwydd wneud byd o wahaniaeth.

Mae iaith yn rhywbeth rydyn ni'n rhoi llawer o sylw iddo ac, fel lleoliad yng Ngogledd Cymru, mae'r Gymraeg yn rhan o'n hunaniaeth ac o'r hyn rydyn ni'n ei gynnig i bob plentyn, bob dydd.

Rydyn ni'n defnyddio cyfarchion, caneuon ac ymadroddion Cymraeg drwy gydol y dydd, dan do ac yn yr awyr agored. Mae plant yn clywed y Gymraeg yn cael ei defnyddio'n naturiol yn ystod eu chwarae wrth iddyn nhw enwi planhigion, cyfrif, canu ac archwilio'r byd o'u cwmpas. Rydyn ni'n falch o gael ymarferydd Cymraeg yn ein tîm oherwydd nid rhywbeth rydyn ni'n ei ddefnyddio o bryd i'w gilydd yn unig yw'r Gymraeg; mae'n rhan o fywyd bob dydd y lleoliad.



Credydau llun: Apple Tree Tots



> *Mae'r gornel gartref yr un mor boblogaidd ymhlith y bechgyn ag ymhlith y merched*

Perthyn trwy Ddechrau'n Deg

Rydyn ni hefyd yn falch o fod yn lleoliad cymeradwy Dechrau'n Deg, sy'n darparu rhaglen Dechrau'n Deg Llywodraeth Cymru yn ein cymuned.

Mae Dechrau'n Deg wedi tyfu'n sylweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf, sy'n golygu bod mwy o deuluoedd nag erioed yn gallu cael mynediad at ofal plant o ansawdd uchel wedi'i ariannu o ddwy oed ymlaen. Nod y rhaglen yw rhoi'r dechrau gorau posibl mewn bywyd i bob plentyn, ac rydyn ni'n falch o chwarae ein rhan yn hynny yn lleol.

I'n plant Dechrau'n Deg, mae'r ymdeimlad hwnnw o gael eu gweld yn mynd hyd yn oed ymhellach.

Mae gan bob plentyn ei lyfr cofnodion personol ei hun ar gyfer dysgu a datblygiad, sy'n cael ei lunio gennym drwy arsylwi gofalus a sgyrsiau gyda theuluoedd. Pan fyddwn wedi cytuno bod maes yr hoffem ei gefnogi gyda'n gilydd, rydym yn cydweithio ar hynny fel bod y llyfr yn adlewyrchu profiadau'r plentyn gartref ac yn y lleoliad.

Nid templedi na rhestrau gwirio yw'r rhain. Maen nhw'n gofnodion o bwy yw'r plentyn, beth sy'n gwneud iddo chwerthin, beth sy'n ei gyfareddu a'r eiliadau sy'n eich syfrdanu. Rydyn ni'n galw'r rhain yn eiliadau WOW, ac maen nhw'n perthyn yn gyfan gwbl i'r plentyn hwnnw.

I ni, mae Dechrau'n Deg yn golygu mwy na bodloni safon. Mae'r gwerthoedd sydd wrth wraidd y rhaglen – cynhwysiant, ansawdd ac ymrwymiad i les plant – yr un gwerthoedd sy'n llywio popeth rydyn ni'n ei wneud.

Hawl i Berthyn

Wrth wraidd hyn oll mae cred syml: mae gan bob plentyn yr hawl i berthyn.
Nid dim ond i fynychu neu i gyd-fynd â'r lleill, ond i deimlo eu bod yn perthyn go iawn.

Mae CCUHP yn glir ynglŷn â hyn. Mae Erthygl 2 yn datgan bod gan bob plentyn yr hawl i gael ei drin yn deg, pwy bynnag ydyw a ble bynnag y daw. Mae Erthygl 8 yn cydnabod hawl plentyn i'w hunaniaeth ei hun. Mae Erthygl 31 yn ein hatgoffa bod gan blant yr hawl i chwarae, gorffwys a hamdden – yr union amodau sy'n galluogi ymdeimlad gwirioneddol o berthyn i dyfu.

Gallwch weld yr egwyddorion hyn ar waith bob dydd yn Apple Tree Tots.

Maen nhw i'w gweld yn y goeden deulu ar ein wal, yn y llyfrau ar ein silffoedd ac yn y geiriau rydyn ni wedi'u dysgu yn Eidaleg, Iseldireg, Mandarin a Chymraeg.

Maen nhw i'w gweld yn y sgyrsiau rydyn ni'n eu cael gyda theuluoedd cyn i'w plentyn ddechrau yn y lleoliad hyd yn oed, ac yn y ffordd rydyn ni'n dathlu gwahaniaeth fel rhywbeth i'w werthfawrogi, yn hytrach na rhywbeth i'w reoli.

Pan fydd plentyn yn teimlo ei fod yn perthyn, daw popeth arall yn ei sgil. Mae'n magu'r hyder i archwilio, y dewrder i roi cynnig ar bethau a'r sicrwydd i fod yn union fel y mae.

Perthyn y Tu Hwnt i'r Lleoliad

Nid yw cynhwysiant yn dod i ben wrth y drws cefn.

Mae ein hardal awyr agored yn rhan ganolog o fywyd bob dydd yma, ac mae'n seiliedig ar ethos Ysgol Goedwig. Mae'n lle y gall pob plentyn, beth bynnag fo'i allu, ei gefndir neu ei iaith, archwilio, darganfod a bod yn nhw eu hunain.

Mae gan natur ffordd wych o greu cyfle cyfartal, oherwydd y tu allan, nid yw plant yn cael eu diffinio gan eu cefndir na'r hyn y gallant neu na allant ei wneud. Plant yn unig ydyn nhw, yn chwarae gyda'i gilydd.

> ***Mae'r mwd, y ffyn, y dail a'r awyr yn perthyn i bawb.***

Yn y gofod hwn a rennir, mae rhai o'r eiliadau mwyaf ystyrlon o gysylltu yn digwydd yn naturiol, heb i unrhyw un ohonom orfod eu cynllunio.

Sut mae Perthyn yn Teimlo

Yn y pen draw, ***mae cynhwysiant yn ymwneud llai â dogfennau a blychau ticio, a mwy â'r ffordd y mae pobl yn teimlo.***

Mae'n ymwneud â'r hyn y mae plentyn yn ei deimlo wrth gerdded drwy'r drws a gweld ei deulu ar y goeden honno.

Mae'n ymwneud â'r hyn y mae rhiant yn ei deimlo wrth sylweddoli bod croeso i'w plentyn fel y mae, ym mhob agwedd arno.

Mae'n ymwneud â'r hyn rydych chi'n ei weld pan fydd plentyn bach yn clywed gair cyfarwydd yn ei iaith gartref a'i wyneb cyfan yn goleuo.

Nid yw'r un o'r teimladau hyn yn digwydd ar hap. Maen nhw'n cael eu meithrin yn ofalus drwy'r adnoddau rydyn ni'n eu dewis, y sgyrsiau rydyn ni'n eu cael a'r amser rydyn ni'n ei dreulio'n dod i adnabod ein teuluoedd go iawn.

Nid dim ond eisiau i blant fynychu Apple Tree Tots ydyn ni. Rydyn ni eisiau iddyn nhw gyrraedd bob bore gan wybod mai dyma eu lle nhw, eu bod yn cael eu gweld, eu bod yn bwysig a'u bod yn perthyn.

Oherwydd mai'r ymdeimlad sicr hwnnw o berthyn yw'r sylfaen i bopeth arall rydyn ni'n ei ddymuno i'n plant, bob dydd.





Perthyn Drwy Gymuned

Sut mae un ysgol feithrin yn helpu plant a theuluoedd i weld eu profiadau a'u hunaniaeth yn cael eu hadlewyrchu ym mywyd bob dydd

Ysgrifennwyd gan:
Nicola Brinning
Ysgol Feithrin Grangetown

Yn Ysgol Feithrin Grangetown, mae ymdeimlad o berthyn yn dechrau ymhell cyn i blentyn gamu drwy'r drws.

Fel ysgol feithrin yng nghanol y ddinas, yng nghanol cymuned hynod amrywiol, rydym yn ffodus i weithio ochr yn ochr â theuluoedd o amrywiaeth eang o gefndiroedd, diwylliannau a chrefyddau. Mae'r ieithoedd a siaredir yn ein cymuned yn cynnwys Bengaleg, Pashto, Arabeg, Portiwgaleg a llawer mwy. Nid ydym yn gweld yr amrywiaeth hon fel rhywbeth i'w reoli, ond fel un o'n cryfderau mwyaf.

Cyn i blant ddechrau yn ein hysgol, rydym yn ymweld â theuluoedd yn eu cartrefi ac yn neilltuo amser i ddod i ddeall pwy ydynt, beth sy'n bwysig iddynt a beth sy'n helpu eu plentyn i deimlo'n ddiogel ac yn gartrefol. Rydym yn gofyn am fywyd teuluol, diwylliant, iaith a hunaniaeth, oherwydd mae gan bob plentyn stori unigryw, ac rydym am gydnabod y stori honno o'r diwrnod cyntaf.

Credydau llun: Ysgol Feithrin Grangetown

Mae iaith yn chwarae rhan hanfodol yn hyn o beth.

I lawer o'n plant, mae Saesneg yn iaith ychwanegol. Gwyddom fod gallu cyfathrebu drwy iaith yn helpu plant i deimlo'n ddiogel, yn cael eu gwerthfawrogi ac yn cael eu deall. Yn ystod ymweliadau â'r cartref, mae teuluoedd yn rhannu geiriau pwysig a all helpu plant i ymgartrefu yn y feithrinfa, boed yn ymadrodd sy'n rhoi cysur neu'n rhywbeth mor syml â'r gair cyfarwydd am aelod o'r teulu neu drefn ddyddiol.

Crynhodd un o'n dysgwyr hyn yn hyfryd wrth gyhoeddi'n falch:

> ***"Cymro/Cymraes ydw i, ond dw i'n Fwslim hefyd.***

I ni, roedd y datganiad syml hwnnw'n cyfleu'n berffaith beth yw ystyr perthyn.

Ni ddylai plant byth deimlo bod yn rhaid iddynt ddewis rhwng gwahanol agweddau ar eu hunaniaeth.

Yn hytrach, dylent ***deimlo'n hyderus i ddathlu pob agwedd ar eu hunaniaeth.***

Mwy na Chynrychiolaeth

Mae cynrychiolaeth yn bwysig.

Rydym yn ystyried yn ofalus yr hyn y mae plant yn ei weld o'u cwmpas bob dydd, boed hynny drwy lyfrau, adnoddau chwarae rôl, ffotograffau neu sgyrsiau. Mae ein hardaloedd chwarae rôl sy'n adlewyrchu bywyd cartref yn cynnwys enghreifftiau o wahanol gartrefi a diwylliannau, ac mae ein hadnoddau'n dathlu'r amrywiaeth eang o gefndiroedd a phrofiadau sy'n rhan o'n cymuned.



Fodd bynnag, rydym wedi dysgu bod meithrin ymdeimlad o berthyn yn golygu mwy na darparu adnoddau amrywiol yn unig.

Mae angen cyfleoedd ar blant i brofi cynhwysiant drwy berthnasoedd, sgyrsiau a phrofiadau a rennir.

Yn dilyn yr aflonyddwch a achoswyd gan Covid-19 a dylanwad cynyddol technoleg ddigidol ar gyfathrebu a datblygiad cymdeithasol plant, rydym wedi buddsoddi'n helaeth mewn profiadau sy'n annog plant i gysylltu ag eraill drwy symud, cerddoriaeth, caneuon, rhigymau ymarferol, pypedau a chwarae. Mae'r profiadau hyn yn helpu pob plentyn i gymryd rhan, waeth beth fo'r gwahaniaethau o ran iaith neu gyfathrebu, ac yn cryfhau eu llesiant a'u perthnasoedd.

Mae amseroedd grŵp i deuluoedd hefyd wedi dod yn rhan bwysig o'n harfer, gan helpu plant i feithrin ymlyniadau diogel â'r bobl allweddol yn eu bywydau ac atgyfnerthu eu hymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn yn y lleoliad.



Teuluoedd wrth y Galon



Rhieni a gofalwyr yw addysgwyr cyntaf a phwysicaf plant.

Felly, rydym yn gweithio'n galed i sicrhau bod teuluoedd yn teimlo'r un mor groesawgar a gwerthfawr â'u plant.

Mae'r perthnasoedd yn ein hysgol yn seiliedig ar barch ac ymddiriedaeth rhwng pawb. Mae'r staff yn defnyddio enwau cyntaf, ac rydym yn gwneud ein gorau i chwalu'r rhwystrau rhwng y cartref a'r ysgol. Caiff teuluoedd eu gwahodd i'r ysgol yn rheolaidd, nid fel ymwelwyr, ond fel aelodau gweithgar o'n cymuned.

Un o uchafbwyntiau ein blwyddyn yw ein **Gŵyl Fwyd Diwylliannol blynyddol.**

Mae teuluoedd ac aelodau o staff yn dod â seigiau sy'n bwysig i'w treftadaeth a'u diwylliant. Rydym yn rhannu bwyd, straeon, traddodiadau ac atgofion gyda'n gilydd.

Mae'r hyn sy'n dechrau fel pryd o fwyd yn datblygu'n gyflym yn rhywbeth llawer mwy ystyrlon.

Mae'n sbarduno sgyrsiau, yn meithrin dealltwriaeth ac yn helpu plant i weld bod gwahaniaeth yn rhywbeth i'w ddathlu, nid rhywbeth i'w ofni.

Yn ogystal â hyn, mae ein dathliadau Dydd Gŵyl Dewi a'n gwyliau cymunedol yn helpu plant i ddeall eu hunaniaeth leol a'u lle mewn cymuned ehangach ac amrywiol.





Man Lle Mae Pawb yn Perthyn

Fel tîm o staff, treulion ni amser yn myfyrio ar y gwerthoedd sydd bwysicaf i ni ac i'n cymuned. Ar y cyd â rhieni, llywodraethwyr ac ymwelwyr, fe wnaethom ddatblygu set o werthoedd cyffredin sydd bellach yn llywio popeth a wnawn.

Mae un o'r gwerthoedd hynny'n dweud yn syml:

"Amrywiaeth ein cymuned yw ein bendith fwyaf."

Mae'r gred honno wrth galon ein gwaith.

Nid rhywbeth ychwanegol dewisol yw cynhwysiant. Mae angen i blant deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu cynrychioli a'u parchu, a'u bod yn ddiogel. Pan fydd plant yn cael eu gweld a'u derbyn yn llwyr am bwy ydynt, maent yn datblygu'r hyder, y gwydnwch a'r chwilfrydedd sy'n sail i ddysgu yn y dyfodol.

Yn Ysgol Feithrin Grangetown, credwn nad yw ymdeimlad o berthyn yn rhywbeth i'w ychwanegu at y cwricwlwm.

Mae'n rhywbeth y dylai fod yn rhan annatod o bob rhyngweithio, pob perthynas a phob profiad. Oherwydd pan fydd plant yn teimlo eu bod yn perthyn, daw popeth arall yn bosibl.



BBC CBeebies PARENTING

Mae perthyn yn dechrau gyda chael eich gweld:

Helpu plant i deimlo eu bod yn cael eu cynrychioli, eu cynnwys a'u gwerthfawrogi gyda BBC CBeebies Parenting

Mae BBC CBeebies Parenting yn rhannu straeon teuluoedd am bwysigrwydd cynrychiolaeth i hyder plant, eu hunaniaeth a'u hymdeimlad o berthyn.



Mae gweld eich hun yn bwysig.

"Roeddwn i wastad yn gwybod, pan fyddwn i'n cael plant, y byddwn i'n mynd ati'n fwriadol i sicrhau eu bod yn gweld pobl fel nhw eu hunain yn cael eu cynrychioli." – Georgia

(bbc.co.uk/tiny-happy-people/articles/zm9bsk7)

Mae gwefan BBC CBeebies Parenting yn cynnig cymorth i deuluoedd ac ymarferwyr drwy ddarparu adnoddau am ddim sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ac sydd wedi'u cynllunio i helpu plant i ddatblygu eu sgiliau cyfathrebu, eu hyder a pherthnasoedd cadarnhaol. Drwy straeon teuluoedd o bob rhan o'r DU, daw un neges i'r amlwg dro ar ôl tro: mae plant yn ffynnu pan fyddant yn teimlo bod pobl yn eu gweld, yn eu gwerthfawrogi ac yn eu cynrychioli.

I deuluoedd LHDTC+, gall cynrychiolaeth olygu gweld teulu tebyg i'w teulu nhw yn cael ei bortreadu mewn llyfr stori neu'n cael ei grybwyll mewn sgwrs yn yr ystafell ddosbarth. Dyma esboniad un rhiant:

> ***Gall teuluoedd fod yn wahanol, ond mae un peth yn gyffredin rhyngddyn nhw i gyd – maen nhw'n caru ei gilydd. - Lew***

(bbc.co.uk/cbeebies/parenting)



Gall llyfrau fod yn fan cychwyn arbennig o bwerus. Mae straeon sy'n adlewyrchu amrywiaeth o strwythurau teuluol yn helpu plant i ddeall nad oes un math o deulu sy'n "normal" a bod stori pob teulu yn bwysig.

I deuluoedd eraill, mae cysylltiad agos rhwng ymdeimlad o berthyn ac iaith, diwylliant a hunaniaeth.

Mae Ghazal Abdeh, rhiant sy'n magu plant dwyieithog, yn sôn am bwysigrwydd helpu plant i ymfalchïo yn eu hunaniaeth, gan hefyd ddathlu'r cymunedau ehangach o'u cwmpas. Mae dysgu iaith y cartref i blant, rhannu traddodiadau diwylliannol a gwerthfawrogi profiadau amrywiol yn eu helpu i fagu hyder yn eu hunaniaeth eu hunain a pharchu hunaniaeth pobl eraill.

(bbc.co.uk/tiny-happy-people/articles/ztpkcmn)

Mae cynrychiolaeth hefyd yn bwysig i blant wrth iddynt ddod i ddeall anabledd a gwahaniaethau. Mae rhieni sy'n rhannu eu profiadau drwy CBeebies Parenting yn pwysleisio pwysigrwydd sicrhau bod plant yn gweld pobl sy'n edrych fel nhw, yn cyfathrebu fel nhw neu'n profi'r byd mewn ffyrdd gwahanol yn cael eu cynrychioli'n gadarnhaol ac yn naturiol.

Mae'r straeon hyn yn ein hatgoffa mai anaml y caiff ymdeimlad o berthyn ei feithrin drwy ddathliadau untro neu wythnosau thematig. Mae'n datblygu drwy brofiadau, perthnasoedd a sgyrsiau bob dydd.

Gall ymarferwyr helpu plant i deimlo eu bod yn perthyn drwy:

- Dewis llyfrau ac adnoddau sy'n adlewyrchu amrywiaeth y plant, y teuluoedd a'r profiadau.
- Creu amgylcheddau lle mae gwahanol hunaniaethau a chefndiroedd yn amlwg ac yn cael eu gwerthfawrogi.
- Defnyddio sgyrsiau bob dydd i ddangos agweddau cadarnhaol tuag at wahaniaeth.
- Helpu plant i ddatblygu hyder yn eu hunaniaeth eu hunain, wrth ddysgu am bobl eraill.

Pan fydd plant yn gweld eu hunain yn cael eu cynrychioli yn y straeon, yr adnoddau a'r sgyrsiau o'u cwmpas, maen nhw'n cael neges bwerus:



"Rydyn ni'n eu dysgu i fod yn falch o bwy ydyn nhw ac o'u cryfderau personol." - Herrai (bbc.co.uk/tiny-happy-people/articles/zm9bsk7)

Sut gall BBC CBeebies Parenting gefnogi eich ymarfer

Gall BBC CBeebies Parenting helpu ymarferwyr mewn tair ffordd syml:

- Archwiliwch y straeon a'r profiadau niferus gan deuluoedd sy'n helpu plant i ddeall gwahaniaeth, yr ymdeimlad o berthyn a hunaniaeth.
- Manteisiwch ar ganllawiau, gweithgareddau ac adnoddau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gefnogi cyfathrebu, perthnasoedd a lles emosiynol plant.
- Cyfeiriwch deuluoedd at y wefan i gael gwybodaeth ddibynadwy, glir a hawdd ei deall am amrywiaeth eang o brofiadau magu plant ac amgylchiadau teuluol.

Mae CBeebies Parenting yn cynnig straeon, cyngor ac adnoddau ar:

- Teuluoedd LHDTC+
- Cynrychiolaeth mewn llyfrau plant
- Ieithoedd y cartref a hunaniaeth ddiwylliannol
- Anabledd a magu plant
- Unigoliaeth a hyder plant

Gwrandewch ar bodlediad CBeebies Parenting, LGBTQ+ Parenting, gyda Caitlin a Leah, cwpl sy'n adnabyddus ar TikTok. Maen nhw'n trafod magu plant mewn perthynas o'r un rhyw ac yn ateb cwestiynau fel, "Pwy yw'r fam go iawn?"



Gwrandewch yma:
https://www.bbc.co.uk/sounds/play/m002vdtk

Sganiwch yma i ymweld â'r wefan: bbc.co.uk/cbeebies/parenting

Ffotograffiaeth a brandio CBeebies wedi'i ddefnyddio gyda chaniatâd



A yw ein lleoliadau blynyddoedd cynnar yn adlewyrchu'n wirioneddol y teuluoedd y maent yn eu gwasanaethu?

Ysgrifennwyd gan:
Matt Taylor-Roberts, Sylfaenydd a Phrif Swyddog Gweithredol, Proud 2 b Parents

Mae pob plentyn yn haeddu dod i mewn i leoliad blynyddoedd cynnar a chael neges syml ond grymus:
mae lle i chi yma, ac mae lle i'ch teulu hefyd.

I deuluoedd LHDTC+, mae ymdeimlad o berthyn yn aml yn cael ei lunio gan brofiadau bach bob dydd: yr iaith a ddefnyddir ar ffurflen gofrestru, y teuluoedd sy'n cael eu dangos mewn llyfrau, y ffordd y mae ymarferwyr yn gofyn am y cartref, ac a yw plentyn sydd â dwy fam, dau dad, rhiant traws neu anneuaidd, neu strwythur teuluol amrywiol arall, yn gweld ei fywyd yn cael ei adlewyrchu yn yr amgylchedd o'i gwmpas.

Yn Proud 2 b Parents, mae teuluoedd yn dweud wrthym yn rheolaidd pa mor bwysig yw hi i blant weld a chyfarfod â theuluoedd tebyg i'w teuluoedd eu hunain. Dangosodd ein hymgynghoriad blynyddol fod **76.4% o deuluoedd yn teimlo'n llai ynysig, 86% yn teimlo mwy o gysylltiad ag eraill ac 89.3% wedi nodi gwelliant yn eu lles** o ganlyniad i dderbyn ein cymorth.

Felly, beth all lleoliadau blynyddoedd cynnar ei ddysgu o hyn?

Mae cynhwysiant yn rhan o fywyd bob dydd

Nid yw'r rhan fwyaf o'r achosion o allgau y mae teuluoedd LHDTC+ yn eu profi yn fwriadol.

Gall fod yn ffurflen sy'n gofyn am "fam" a "thad", ymarferydd sy'n gofyn yn awtomatig "Ble mae Dad?", neu weithgaredd sy'n seiliedig ar un math penodol o strwythur teuluol.

Gall y profiadau hyn ymddangos yn fach, ond gyda'i gilydd gallant olygu bod rhieni'n gorfod egluro eu teulu dro ar ôl tro neu gywiro rhagdybiaethau. Mae ein gwaith gyda theuluoedd yn dangos yn gyson fod iaith, ffurflenni, systemau, rhagdybiaethau ymarferwyr a diffyg cynrychiolaeth yn rhwystrau.

Nid oes angen i ymarferwyr wybod popeth am bob strwythur teuluol er mwyn symud y tu hwnt i ragdybiaethau. Y cam cyntaf yw **bod yn chwilfrydig yn hytrach na gwneud rhagdybiaethau.**

Gofynnwch am rieni, gofalwyr neu bobl bwysig ym mywyd y plentyn gartref yn hytrach na gofyn yn awtomatig am "Mam a Dad". Rhowch gyfle i deuluoedd ddisgrifio eu hunain yn eu geiriau eu hunain.

Cofiwch hefyd y gall teuluoedd gael eu ffurfio drwy enedigaeth, mabwysiadu, maethu, cenhedlu drwy roddwr neu fam fenthyg.

Herio ein rhagdybiaethau

Mae ymarferwyr eisiau i deuluoedd deimlo bod croeso iddynt, ond nid yw bwriadau da yn unig bob amser yn arwain at arferion cynhwysol. Weithiau, nid ydym yn sylweddoli bod gennym ragdybiaethau oherwydd eu bod wedi hen ymwreiddio yn yr iaith a'r arferion rydym wedi bod yn eu defnyddio ers blynyddoedd.

Gall datblygiad proffesiynol helpu i fynd i'r afael â hyn.

Mae Proud 2 b Parents wedi datblygu **cwrs e-ddysgu arbenigol ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda rhieni a gofalwyr LHDTC+ a'u plant.** Mae'r cwrs yn helpu ymarferwyr i gynyddu eu hymwybyddiaeth o deuluoedd LHDTC+, deall y gwahanol ffyrdd o ddod yn rhiant, herio rhagdybiaethau ac ystyried sut y gall arferion bob dydd feithrin ymdeimlad o berthyn neu greu rhwystrau yn anfwriadol.



Mae ein gwaith ehangach hefyd yn argymell cyfleoedd dysgu ymarferol, sy'n seiliedig ar brofiadau bywyd go iawn ac yn meithrin hyder ymarferwyr wrth ddefnyddio iaith gynhwysol, deall strwythurau teuluol a chyfathrebu mewn ffordd barchus.

Gellir cwblhau'r cwrs e-ddysgu'n unigol neu gan dimau cyfan, gan helpu lleoliadau i droi eu hymrwymiad i gynhwysiant yn arferion bob dydd. Mae gostyngiadau ar gael i sefydliadau.

Archwilio Proud 2 b E-ddysgu rhieni
training.proud2bparents.co.uk/

Dywedodd un rhiant wrthym:

> ***Mae'n bwysig i ni ddefnyddio gwasanaethau LHDTC+ – mae'n rhoi ymdeimlad o berthyn i ni, ac yn arbennig, mae'n dangos i'n mab fod llawer o deuluoedd eraill fel ein teulu ni.***

Dywedodd un arall:

> ***Mae gwasanaethau sydd wedi'u teilwra i'n hanghenion yn fy helpu i deimlo'n fwy cyfforddus fel teulu ac yn rhoi cyfle i blant dreulio amser gyda theuluoedd eraill tebyg i'w teulu nhw.***



Dylai cynrychiolaeth fod yn naturiol

Mae cynrychiolaeth ystyrlon yn ymwneud â llawer mwy na dangos enfys yn ystod Mis Pride.

Mae plant yn dysgu am y byd drwy lyfrau, chwarae, arddangosfeydd a sgyrsiau. Pan fo'r rhain yn cyflwyno un math o strwythur teuluol yn unig dro ar ôl tro, gall plant o deuluoedd sy'n edrych yn wahanol gael neges anfwriadol ynghylch pa deuluoedd sy'n cael eu hystyried yn "normal". Nid oes rhaid i lyfr sy'n cynnwys dwy fam fod yn ymwneud yn benodol â chael dwy fam; gallant fod yn ddim mwy na'r rhieni yn y stori. Gall adnoddau chwarae rôl roi cyfle i blant greu gwahanol fathau o deuluoedd. Gall arddangosfeydd gynnwys yn naturiol deuluoedd mabwysiadol, maeth, un rhiant, cymysg a LHDTC+.

Nid yw arfer cynhwysol yn ymwneud â disodli un diffiniad o deulu ag un arall. Mae'n ymwneud â **sicrhau bod pob plentyn yn gallu gweld ei deulu'n cael ei gynrychioli fel rhan naturiol o fywyd bob dydd yn ei leoliad.**

Llyfrau i Deuluoedd LHDTC+
proud2bparents.co.uk/booksext

Edrych drwy lygaid plentyn

Mae edrych ar eich lleoliad drwy lygaid plentyn nad yw ei deulu'n cyd-fynd â'r model traddodiadol o fam a thad yn ymarfer defnyddiol.

Edrychwch ar eich llyfrau, eich arddangosfeydd a'ch adnoddau chwarae rôl. Ystyriwch eich ffurflenni a'r ffordd rydych yn cyfathrebu â theuluoedd. Meddyliwch am weithgareddau Sul y Mamau a Sul y Tadau. A fyddai'r staff yn teimlo'n hyderus i ymateb pe bai plentyn yn dweud na allai rhywun gael dwy fam neu ddau dad?

Yn bwysicaf oll, gofynnwch:

A yw amrywiaeth teuluoedd yn cael ei hadlewyrchu pan nad ydym yn trafod amrywiaeth yn benodol?

Mae perthyn yn dechrau'n gynnar

Mae ymarferwyr blynyddoedd cynnar ymhlith y bobl gyntaf y tu allan i gartref plentyn sy'n helpu i lunio ei ddealltwriaeth o bwy sy'n perthyn i'r byd o'i gwmpas.

Gall yr amgylcheddau rydym yn eu creu cyfleu neges dawel i blant: mae teuluoedd yn edrych fel hyn.

Neu gallant gyfleu neges wahanol: mae teuluoedd yn edrych mewn llawer o wahanol ffyrdd – ac mae croeso i'ch teulu chi yma hefyd.

Mae hyn yn gofyn am fwy nag osgoi gwahaniaethu. Mae'n golygu edrych yn feirniadol ar ein hiaith, ein hadnoddau, ein ffurflenni a'n sgyrsiau, gwrando ar deuluoedd a bod yn barod i herio ein rhagdybiaethau ein hunain.

Felly, efallai mai'r cwestiwn mwyaf defnyddiol i unrhyw leoliad ei ofyn yw:

Pe bai pob plentyn a theulu sy'n defnyddio ein lleoliad yn edrych o'u cwmpas heddiw, a fyddent yn gweld eu teuluoedd eu hunain yn cael eu cynrychioli?

Nid yw cynrychiolaeth yn ychwanegiad dewisol. I blentyn, mae'n rhan o wybod bod **ei deulu'n bwysig, bod ei deulu'n cael ei werthfawrogi a bod lle i'w deulu yma.**



Dylai amrywiaeth teuluol gael ei hadlewyrchu'n naturiol mewn llyfrau, arddangosfeydd, cyfathrebiadau a sgyrsiau bob dydd, yn hytrach na chyfyngu cynhwysiant i ddathliad neu ddigwyddiad penodol.

Mae hefyd yn bwysig cofio nad yw teuluoedd LHDTC+ i gyd yr un fath. Er enghraifft, gall plentyn gael dau dad a bod wedi'i fabwysiadu hefyd. Gall fod â rhiant trawsryweddol, byw gyda gofalwyr maeth neu fod wedi ymuno â'i deulu drwy genhedlu drwy roddwr neu fenthyg croth.

Mae arfer cynhwysol yn golygu rhoi cyfle i deuluoedd ddweud wrthym beth sy'n bwysig iddynt, yn hytrach na rhagdybio beth yw eu profiadau.

Ynglŷn â'r awdur



Matt Taylor-Roberts (ef/ef) yw Sylfaenydd a Phrif Weithredwr Proud 2 b Parents, elusen sy'n cefnogi rhieni a gofalwyr LHDTC+ a'u plant. Gan gyfuno ei arbenigedd proffesiynol â'i brofiad personol fel rhiant mabwysiadol a gofalwr maeth, mae Matt wedi treulio bron i ddau ddegawd yn hyrwyddo mwy o gynhwysiant, cynrychiolaeth a chefnogaeth i deuluoedd LHDTC+.

Roedd Matt hefyd yn Ymgynghorydd Teuluol ar raglen blant y BBC, Rafi the Wishing Wizard, gan helpu i sicrhau bod bywyd teuluol LHDTC+ yn cael ei gynrychioli'n ddilys, yn gadarnhaol ac yn naturiol ar y sgrin.

Yn ogystal â'i waith yn arwain Proud 2 b Parents, mae Matt yn gweithio ym meysydd mabwysiadu, maethu, iechyd a gwasanaethau cymunedol, gan helpu sefydliadau i ddatblygu polisïau ac arferion mwy cynhwysol. Mae'n angerddol dros sicrhau nad yn unig y mae teuluoedd LHDTC+ yn weladwy, ond eu bod hefyd yn cael gwrandawiad, yn cael eu cynrychioli ac yn cael eu cynnwys yn ystyrlon yn y gwasanaethau a'r cymunedau sy'n dylanwadu ar eu bywydau.

I gael rhagor o wybodaeth, cymorth ac arweiniad, ewch i: proud2bparents.co.uk
Dilynwch ar y cyfryngau cymdeithasol: @proud2bparents

> ***Mae darpariaeth arbenigol yn parhau i fod yn bwysig, ond ni ddylai fod yn rhaid i deuluoedd LHDTC+ ddefnyddio gwasanaethau arbenigol er mwyn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys. Dylai gwasanaethau cyffredinol hefyd deimlo eu bod wedi'u cynllunio gan ystyried anghenion eu teuluoedd.***

Gweld Rhywun Fel Fi

Ysgrifennwyd gan:
Rebecca Nuttall, Little People UK

Mae hunaniaeth yn dechrau yn y blynyddoedd cynnar

I blant ifanc, mae'r blynyddoedd cynnar yn gyfnod o ddarganfod a chwilfrydedd wrth iddynt ddechrau deall pwy ydynt, gan gydnabod y tebygrwydd a'r gwahaniaethau rhwng pobl a ffurfio syniadau am y byd o'u cwmpas, yn aml ymhell cyn bod ganddynt yr iaith i fynegi'r syniadau hynny'n llawn.

Mae'r dylanwadau allanol, megis yr amgylchedd, llyfrau, teganau, sgyrsiau a pherthnasoedd y mae plant yn dod ar eu traws yn ystod y blynyddoedd ffurfiannol hyn, oll yn cyfrannu at ddatblygiad eu hymdeimlad o hunaniaeth. I blant â chorachod, gall cynrychiolaeth gadarnhaol a chynhwysiant yn ystod y blynyddoedd cynnar hyn fod yn arbennig o bwysig.

Mae Little People UK yn elusen genedlaethol sy'n cefnogi pobl â chorachod, eu teuluoedd a'u ffrindiau. Drwy ein gwaith, rydym yn gweld pa mor bwysig yw hi i bob plentyn, y rhai â chorachod a'r rhai hebddynt, dyfu i fyny gan ddeall nad yw bod yn 'wahanol' yn golygu bod yn llai gwerthfawr.



Deall corrachiaeth a phwysigrwydd perthyn

Mae dros 700 o fathau gwahanol o gorrachiaeth, a'r mwyaf cyffredin yw achondroplasia (tua 70%). Fodd bynnag, gall nodweddion corfforol a phroblemau meddygol amrywio rhwng gwahanol fathau o gorrachiaeth, a hyd yn oed rhwng unigolion sydd â'r un math. Gall y rhain effeithio ar fywydau bob dydd, rhai yn fwy nag eraill. At hynny, y plentyn cyntaf yn y teulu i gael corrachiaeth yw'r mwyafrif helaeth o bobl â'r cyflwr. O ganlyniad, mae gan 80% o bobl â chorrachiaeth deuluoedd o daldra cyfartalog, nad oes ganddynt fawr ddim profiad, os o gwbl, o gorrachiaeth.

Y tu allan i ddigwyddiadau a gynhelir gan Little People UK ac elusennau eraill sy'n cynnig cymorth, nid yw llawer o blant ac oedolion â chorrachiaeth yn gweld rhywun 'fel nhw' yn rheolaidd. Yn aml, nhw yw'r unig berson â chorrachiaeth mewn unrhyw sefyllfa benodol, a gall hyn arwain at deimlo'n unig ac yn ynysig. Mae meithrin ymdeimlad cadarnhaol o hunaniaeth fel plentyn â chorrachiaeth yn rhan hanfodol o helpu plant i ddatblygu a chyflawni eu llawn botensial.

Gwneud gwahaniaeth yn rhan o ddysgu bob dydd

Mae plant yn sylwi'n naturiol ar wahaniaethau ac yn chwilfrydig yn eu cylch. Maent yn sylwi ar daldra, lliw gwallt, lliw croen, gwahaniaethau corfforol fel anableddau a hyd yn oed a oes angen cymhorthion symudedd ar rywun. Yn aml, gall oedolion deimlo'n anghyfforddus pan fydd plant yn tynnu sylw at y gwahaniaethau hyn, ond gall yr eiliadau hyn fod yn gyfleoedd gwerthfawr i ddysgu.

Pan fydd corrachiaeth ac anabledd yn cael eu cynrychioli'n naturiol ac yn gadarnhaol mewn lleoliad blynyddoedd cynnar, mae plant yn dechrau deall bod anabledd yn rhan o fywyd bob dydd, yn union fel gwahaniaethau corfforol cyffredin fel lliw gwallt a llygaid.

Nid oes angen i gynrychiolaeth bob amser gynnwys gweithgaredd ffurfiol am anabledd. Gellir ei chyflwyno'n naturiol ac yn gyson drwy lyfrau sy'n cynnwys cymeriadau â gwahaniaethau, doliau a ffigurau sy'n cynrychioli anabledd, ffotograffau ac arddangosfeydd sy'n dangos teuluoedd a chymunedau amrywiol, a sgyrsiau sy'n herio stereoteipiau mewn ffordd sy'n addas i oedran y plant. I blentyn â chorrachiaeth, gall gweld rhywun sy'n edrych fel nhw gyfleu neges bwerus: "Rwy'n perthyn yma hefyd".

I blentyn â chorrachiaeth, gall gweld rhywun sy'n edrych fel nhw gyfleu neges bwerus: "Rwy'n perthyn yma hefyd".

Ac i blant heb gorrachiaeth, mae cynrychiolaeth gadarnhaol yn helpu i feithrin dealltwriaeth yr un mor bwysig: mae pobl o bob math o siapiau, meintiau a galluoedd, a dylid trin pawb â pharch.

> ***Nid oes angen i gynrychiolaeth bob amser gynnwys gweithgaredd ffurfiol am anabledd.***

Meithrin hyder drwy sgyrsiau cadarnhaol

Gall plant â chorrachiaeth ddod yn ymwybodol o oedran cynnar eu bod yn fyrrach na'u cyfoedion, ac efallai y bydd rhai tasgau'n fwy heriol iddynt. Ni fyddai'n fuddiol anwybyddu hyn na cheisio osgoi'r pwnc. Efallai y byddant yn wynebu cwestiynau, sylwadau neu sylw digroeso gan blant ac oedolion eraill. Gall ymateb yr oedolion o'u cwmpas ddylanwadu'n sylweddol ar sut maent yn deall y profiadau hyn.

Gall ymarferwyr blynyddoedd cynnar chwarae rhan bwysig wrth helpu plant i feithrin hyder yn eu hunaniaeth. Gall hyn olygu defnyddio iaith gadarnhaol a chywir, derbyn cwestiynau plant a'u hateb yn ddigynnwrf, ac osgoi rhagdybio beth y gall plentyn â chorrachiaeth ei wneud neu na all ei wneud.

Mae hefyd yn golygu cydnabod bod y plentyn yn llawer mwy na'i ddiagnosis. ***Nid dim ond "y plentyn â chorrachiaeth" yw plentyn â chorrachiaeth. Gall fod ganddo lawer o ddiddordebau a hobïau. Mae corrachiaeth yn rhan o'i hunaniaeth, ond nid yw'n diffinio ei bersonoliaeth.***



Credydau llun: Little People UK

Pwysigrwydd cynhwysiant sy'n annog annibyniaeth

Mae gwir gynhwysiant yn golygu mwy na sicrhau bod plentyn yn gallu mynd i mewn i feithrinfa neu ystafell ddosbarth. Er y gall addasiadau ymarferol wneud gwahaniaeth mawr i annibyniaeth plentyn, gall pethau fel stôl gamu, bachau cotiau wedi'u gosod yn is neu ystyried uchder yr adnoddau alluogi plentyn â chorrachiaeth i gymryd rhan ochr yn ochr â'i gyfoedion, yn hytrach na gorfod gofyn am gymorth dro ar ôl tro. Dylai'r addasiadau mwyaf effeithiol gefnogi annibyniaeth, gan osgoi gwahanu diangen.

Dylai ymarferwyr weithio'n agos gyda theuluoedd ac, yn bwysig iawn, wrando ar y plentyn ei hun. Mae pob person â chorrachiaeth yn wahanol, ac nid oes un dull sy'n addas i bob plentyn. Gall anghenion un plentyn â chorrachiaeth fod yn wahanol iawn i anghenion plentyn arall sydd â'r un cyflwr. Mae llawer o blant â chorrachiaeth yn ddyfeisgar ac yn dda am ddatrys problemau, ac yn aml yn gallu dod o hyd i atebion i amrywiaeth o sefyllfaoedd. Drwy roi ychydig o amser, dealltwriaeth ac anogaeth iddynt, bydd y sgiliau hyn o fudd mawr iddynt yn y dyfodol, wrth iddynt ddod ar draws byd sydd wedi'i adeiladu ar gyfer pobl o daldra cyfartalog.

Creu dyfodol mwy cynhwysol

Mae lleoliadau blynyddoedd cynnar yn gyfle i feithrin agweddau cadarnhaol a fydd yn aros gyda phlant drwy gydol eu hoes.

Mae plant sy'n tyfu i fyny yn gweld anabledd a gwahaniaeth yn cael eu cynrychioli'n gadarnhaol yn fwy tebygol o ddeall bod cynhwysiant yn rhywbeth arferol, nid yn eithriad. Gallant ddysgu bod chwilfrydedd yn naturiol ac y dylid ei annog, ond nad yw syllu, pwyntio, chwerthin na defnyddio iaith sy'n brifo eraill yn dderbyniol. Yn bwysig, gall plant ddysgu nad oes angen ofni na chuddio gwahaniaeth, nac ychwaith ei ystyried yn rhywbeth negyddol.

Yn Little People UK, ein nod yw cefnogi plant â chorrachiaeth i dyfu i fyny'n hyderus yn eu hunaniaeth, wedi'u hamgylchynu gan bobl sy'n cydnabod eu galluoedd ac yn eu hannog i gyrraedd eu llawn botensial. Rydym hefyd am i'w cyfoedion dyfu i fyny gan ddeall nad yw taldra'n effeithio ar werth person.

Mae ymarferwyr blynyddoedd cynnar mewn sefyllfa wych i gefnogi hyn a helpu i greu'r newid hwn, o ystyried y rôl bwysig sydd ganddynt ym mlynyddoedd ffurfiannol plentyn. Mae pob ystafell ddosbarth hygyrch, stori gynhwysol, sgwrs ystyriol a chynrychiolaeth gadarnhaol yn cyfrannu at ddealltwriaeth plentyn ohono'i hun ac eraill, boed yn blentyn â chorrachiaeth ai peidio.

Pan fydd cynhwysiant yn dechrau yn y blynyddoedd cynnar, rydym yn helpu i greu cenhedlaeth sy'n deall bod pawb yn haeddu gweld eu hunain yn cael eu cynrychioli, cael cymryd rhan a theimlo eu bod yn perthyn.

> *Mae plant sy'n tyfu i fyny yn gweld anabledd a gwahaniaeth yn cael eu cynrychioli'n gadarnhaol yn **fwy tebygol o ddeall** bod cynhwysiant yn rhywbeth arferol, nid yn eithriad.*



Darllen pellach ac adnoddau

Mae creu amgylcheddau gwirioneddol gynhwysol yn dechrau gyda dealltwriaeth. Gall y llyfrau, y sefydliadau a'r adnoddau canlynol helpu ymarferwyr, teuluoedd a phlant i archwilio gwahaniaeth, hunaniaeth, cynrychiolaeth a'r ymdeimlad o berthyn mewn ffyrdd ystyrlon a chadarnhaol.

Llyfrau plant

- **Mummy, There's A New Girl** gan Danielle Webb (wedi'i ysgrifennu gan berson â chorachod)
- **Not Too Big Not Too Small – Understanding Dwarfism** (wedi'i ysgrifennu gan rieni)
- **Dad Mops** gan Roisin Leahy a Celia Ivey (wedi'i ddarlunio gan berson â chorrachodiaeth)
- **The Smallest Girl In The Class** gan Justin Roberts a Christian Robinson
- **Little Lucy Big Race** gan Matt Roloff (wedi'i ysgrifennu gan berson â chorachod)

Mae Little People UK yn cynnal rhestr o lyfrau darllen a argymhellir ar ei wefan, sy'n cynnwys llyfrau ar gyfer ystod eang o oedrannau ac sy'n cael ei diweddaru'n rheolaidd gyda theitlau newydd. Mae'n adnodd gwerthfawr i ymarferwyr a theuluoedd sy'n chwilio am lyfrau sy'n hyrwyddo cynrychiolaeth, cynhwysiant a hunaniaeth gadarnhaol.

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am y cyhoeddiadau diweddaraf: Little People UK – Promoting Inclusion and Acceptance

Doliau cynhwysol

- Mae cynrychiolaeth drwy chwarae'r un mor bwysig â chynrychiolaeth mewn llyfrau. Wedi'i datblygu mewn cydweithrediad â Sinead Burke, sy'n ymgyrchu dros hawliau pobl anabl, mae ystod **Lottie Doll** yn cynnwys dol sydd â chyfrannau corff sy'n adlewyrchu rhai person ag achondroplasia. Mae hyn yn helpu plant i ddod i gysylltiad â gwahaniaeth mewn ffordd naturiol drwy chwarae ac adrodd straeon. Dysgwch mwy: Lottie Doll and Sinead Burke
- Mae **ToyLikeMe** yn sefydliad dielw sy'n defnyddio celf a chwarae i ddechrau sgyrsiau chwareus gyda phlant am anabledd. Dysgwch mwy: toylikeme

Gwefannau

Elusennau sy'n cefnogi plant a theuluoedd â chorrachodiaeth:

- **Little People UK:** www.littlepeopleuk.org
- **Dwarf Sports Association (grymuso drwy chwaraeon):** www.dsauk.org

Elusennau a sefydliadau sy'n cefnogi plant anabl a'u teuluoedd:

- **Changing Faces (yn cefnogi pawb sydd â gwahaniaethau gweladwy):** www.changingfaces.org.uk
- **Sibs (ar gyfer brodyr a chwiorydd plant ac oedolion anabl):** www.sibs.org.uk

Little People UK

- Mae **Little People UK** yn cynnal tudalen benodol o Gwestiynau Cyffredin am fywyd bob dydd gyda chorrachiaeth, sy'n cynnig gwybodaeth ymarferol, enghreifftiau o addasiadau, offer a phrofiadau o fyw gyda chorrachiaeth o ddydd i ddydd. Rhagor o wybodaeth:Little People UK FAQs
- Mae **Little People UK** hefyd wedi datblygu Canllawiau i Ysgolion i helpu lleoliadau addysg i greu amgylcheddau cynhwysol i blant â chorrachiaeth. Er bod llawer o'r canllawiau'n canolbwyntio ar addysg gynradd ac uwchradd, maent hefyd yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am gorrachiaeth, terminoleg ac arferion cynhwysol a all fod o werth i ymarferwyr blynyddoedd cynnar. Rhagor o wybodaeth: Little People UK School Guidance

Rydym bob amser yn chwilio am lyfrau ac adnoddau ychwanegol i'w cynnwys yn ein casgliad o ddarlleniadau ac adnoddau a argymhellir. Os oes gennych hoff lyfr, podlediad, erthygl neu adnodd sydd wedi dylanwadu ar eich gwaith gyda phlant a theuluoedd, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych.

Anfonwch eich awgrymiadau drwy e-bost at Charlotte yn charlotted@earlyyears.wales



Mwy na Chroeso

Sut mae un lleoliad yn sicrhau bod pob teulu'n teimlo eu bod yn perthyn

Ysgrifennwyd gan:
Janet Lloyd, Rheolwr
Victoria Gems, Jewels and Treasures

Yn Victoria Gems Jewels a Treasures yn Wrecsam, rydym yn ffodus o gael gweithio gyda phlant a theuluoedd o amrywiaeth eang o ddiwylliannau a chenedligrwydd. Gan ein bod wedi ein lleoli yn Ysgol Gynradd Victoria, mae ein lleoliad yn adlewyrchu amrywiaeth y gymuned rydym yn ei gwasanaethu, ac mae dathlu'r cefndiroedd amrywiol hyn wedi dod yn rhan naturiol o'n bywyd bob dydd.

Cerddwch ar draws ein maes chwarae a byddwch yn clywed amrywiaeth o ieithoedd yn cael eu siarad. Fe welwch deuluoedd yn sgwrsio, yn rhannu eu profiadau ac yn dysgu oddi wrth ei gilydd. Mae'r amrywiaeth gyfoethog hon o ddiwylliannau yn helpu i greu amgylchedd croesawgar a chynhwysol lle mae pawb yn teimlo eu bod yn perthyn.

Rydym hefyd yn ffodus bod gennym staff sy'n siarad amrywiaeth o ieithoedd. Mae hyn wedi bod yn amhrisiadwy wrth gefnogi plant a rhieni y mae Saesneg yn iaith ychwanegol iddynt. Mae llawer o deuluoedd yn cyrraedd yn teimlo'n nerfus, yn enwedig os ydynt newydd gyrraedd yr ardal neu'n anghyfarwydd â'r gwasanaethau lleol. Mae gallu cyfathrebu â nhw yn eu hiaith gartref yn aml yn eu helpu i deimlo'n fwy hyderus a thawel eu meddwl.

Mae llawer o rieni wedi dweud wrthym fod y cysylltiad syml hwn yn gwneud gwahaniaeth mawr. Mae'n eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u bod yn cael gwrandawiad, yn ogystal â'u bod yn gallu troi at aelodau o staff pan fydd angen cymorth arnynt.

Mae technoleg hefyd yn ein helpu i gynnal cyfathrebu effeithiol â theuluoedd. Rydym yn rhannu'r rhan fwyaf o'n negeseuon drwy ClassDojo, sydd â swyddogaeth gyfieithu, ac mae'r staff yn defnyddio apiau cyfieithu yn rheolaidd pan fo angen. Mae'r offer hwn yn helpu i chwalu

Credydau llun: Victoria Gems, Jewels and Treasures

Cynrychioli diwylliannau amrywiol yn ein harferion bob dydd

Nid yw cynhwysiant yn rhywbeth yr ydym yn ei ychwanegu fel ôl-ystyriaeth nac yn ei gyfyngu i ddiwrnod dathlu penodol. Mae'n rhan annatod o'n darpariaeth ac yn amlwg ym mhob rhan o'n hamgylchedd.

Yn ein hardal lyfrau, ceir ffefrynnau cyfarwydd y plant ochr yn ochr â llyfrau yn Arabeg, Portiwgaleg a Phwyleg. Mae rhai o'r llyfrau'n cynnwys cyfieithiadau Saesneg, tra bo staff yn darllen llyfrau eraill i'r plant yn eu hieithoedd cartref.

Gall hyn gael effaith ryfeddol.



Mae plant sydd ddim efallai wedi dangos fawr o ddiddordeb mewn llyfrau o'r blaen yn aml yn dangos brwdfrydedd ac yn ymgolli yn y straeon pan fyddant yn eu clywed mewn iaith sy'n gyfarwydd iddynt.

Mae cerddoriaeth hefyd yn chwarae rhan bwysig. Mae plant yn cael cyfle rheolaidd i glywed cerddoriaeth o bob cwr o'r byd ac mae ganddynt fynediad at amrywiaeth o ddrymiau ac offerynnau taro traddodiadol. Gall clywed seiniau sy'n gyfarwydd iddynt o'r cartref helpu plant i deimlo'n gyfforddus ac yn ddiogel, gan gyflwyno plant eraill i wahanol ddiwylliannau a thraddodiadau cerddorol ar yr un pryd.



Un o'r prosiectau rydym wedi mwynhau fwyaf oedd creu llyfr digidol o hwiangerddi yn cynnwys caneuon o bob cwr o'r byd. Bu teuluoedd yn ein helpu i ddewis y rhigymau, ac mae clywed y plant yn eu canu'n hyderus, yn aml gyda gwell ynganiad na'r oedolion, yn dod â llawenydd mawr inni.

Mae rhieni'n dweud wrthym yn aml gymaint y mae'n ei olygu iddynt weld eu hieithoedd a'u diwylliannau'n cael eu hadlewyrchu yn y lleoliad.



Efallai y bydd gennych ddiddordeb mewn:

Natures Notes / Nodau Natur
Taith gerddorol o amgylch y byd

Mae Nodau Natur (Nature Notes) yn adnodd cerddoriaeth amlieithog a addaswyd gan Blynyddoedd Cynnar Cymru o brosiect gwreiddiol Mudiad Meithrin. Drwy gyfuno rhigymau Cymraeg â chaneuon mewn Pwyleg, Rwmaneg ac Wrdw, mae'r adnodd yn dathlu amrywiaeth ddiwylliannol Cymru drwy gerddoriaeth. Mae gweithgaredd creadigol yn cyd-fynd â phob cân, gan helpu plant i archwilio iaith, diwylliant a natur mewn ffordd hwyliog a chwareus.

Lawrlwythwch eich pecyn am ddim:
earlyyears.wales/nature-notes-nodau-natur

Dysgu oddi wrth deuluoedd

Mae ein cornel gartref yn cynnig cyfle arall i blant weld eu bywydau a'u profiadau eu hunain yn cael eu hadlewyrchu drwy chwarae. Yn ogystal ag adnoddau cyfarwydd o'r cartref, gall plant ddefnyddio powlenni a ffyn bwyta. Tsieineaidd, offer coginio Indiaidd a set de Twrcaiddd.

Rydym yn aml yn gweld plant yn ail-greu profiadau o'u cartrefi, yn paratoi prydau y maent yn eu mwynhau gyda'u teuluoedd ac yn rhannu traddodiadau â'u ffrindiau.

Mae'r un egwyddor yn cael ei hadlewyrchu yn ein hadnoddau byd bach, ein doliau a'n hardal gwisgo i fyny. Mae gwisgoedd a gemwaith o Affrica, India a Chwrdistan yn cael eu gosod ochr yn ochr â gwisg draddodiadol Gymreig, gan roi cyfle i blant archwilio gwahanol ddiwylliannau'n naturiol drwy chwarae.



> ***"Un foment gofiadwy oedd gweld plentyn yn cyrraedd yn falch yn gwisgo sari hardd.***

Cyn hir, roedd plant eraill eisiau gwisgo i fyny hefyd er mwyn "bod yr un fath". Roedd hon yn enghraifft wych o sut y gall chwilfrydedd ac edmygedd helpu i feithrin dealltwriaeth a chryfhau'r cysylltiadau rhwng plant.

Drwy'r lleoliad cyfan, mae cyfleoedd i archwilio diwylliannau gwahanol yn codi'n naturiol. Mae ein hadnoddau adeiladu'n cynnwys delweddau o adeiladau o bob cwr o'r byd, ynghyd ag atlasau a mapiau sy'n ysgogi trafodaethau am wahanol wledydd a chymunedau.

Rydym hefyd yn cadw albwm lluniau teuluol sy'n cynnwys ffotograffau a gyfrannwyd gan deuluoedd. Mae plant wrth eu bodd yn edrych ar y lluniau hyn dro ar ôl tro, yn adnabod eu ffrindiau ac yn dysgu am fywydau a thraddodiadau ei gilydd. I deuluoedd, mae gweld eu hunain yn cael eu cynrychioli fel hyn yn helpu i gryfhau eu hymdeimlad o berthyn.





Mae'r ymdeimlad o berthyn yn gweithio'r ddwy ffordd

Mae pethau syml yn aml yn gallu cael yr effaith fwyaf.

Mae ein harwydd croeso yn cynnwys amrywiaeth o ieithoedd, gan helpu plant a theuluoedd i adnabod eu hiaith a gweld eu hysgrifen eu hunain cyn gynted ag y byddant yn dod i mewn i'r lleoliad.

Mae map o'r byd yn dangos o ble mae ein teuluoedd yn dod, ac mae ein bwrdd diwylliannau yn cynnwys llyfrau, arteffactau a gwrthrychau a gyfrannwyd gan rieni. Mae teuluoedd yn aml yn awyddus i rannu eitemau sydd ag arwyddocâd arbennig iddynt ac egluro eu pwysigrwydd.

Mae'r sgyrsiau hyn yn creu cyfleoedd dysgu gwerthfawr i blant, staff a theuluoedd fel ei gilydd.

Ar yr un pryd, rydym yn parhau i fod yn ymrwymedig i ddathlu'r iaith a'r diwylliant Cymraeg. Yn ddiddorol, ***rydym wedi gweld bod teuluoedd yn aml yn fwy brwdfrydig dros gofleidio traddodiadau Cymreig pan fyddant yn gwybod bod eu diwylliannau eu hunain hefyd yn cael eu parchu a'u gwerthfawrogi.***

Mwy na dyddiau dathlu

Mae ein hymrwymiad i gynhwysiant diwylliannol yn ymestyn y tu hwnt i furiau'r lleoliad.

Mae'r plant wedi ymweld â'n heglwys leol a mosg yn yr ardal, lle cawsant gyfle i gwrdd â'r Imam a dysgu mwy am y ffydd Fwslimaidd a'i thraddodiadau. Roedd hwn yn brofiad gwerthfawr i'r staff a'r plant fel ei gilydd, ac yn atgyfnerthu pwysigrwydd meithrin dealltwriaeth drwy feithrin cysylltiadau ystyrlon.

Mae bwyd hefyd yn ffordd wych o ddod â phobl ynghyd. Mae teuluoedd yn rhannu ryseitiau a syniadau'n rheolaidd, gan ein helpu i gyflwyno prydau traddodiadol o wahanol ddiwylliannau yn ystod amser byrbryd. Mae rhai rhieni hyd yn oed wedi cynnig coginio prydau i ni.

Wrth gwrs, rydym wrth ein bodd yn dathlu gwyliau a gwyliau crefyddol fel Diwali, pan fydd y lleoliad yn llawn cerddoriaeth, dawnsio, bwyd a dathliadau. Mae'r staff yn gwisgo dillad traddodiadol gyda balchder, ac mae teuluoedd yn aml yn dweud wrthym gymaint y mae'n ei olygu iddynt weld eu diwylliant yn cael ei gydnabod a'i werthfawrogi.

Ond i ni, mae cynhwysiant yn golygu llawer mwy na dathlu gwyliau a chynnal digwyddiadau arbennig.

Mae'n ymwneud â chreu amgylchedd lle gall plant weld eu hunain, eu teuluoedd, eu hieithoedd a'u profiadau yn cael eu hadlewyrchu bob dydd.

> ***Pan fydd cynrychiolaeth yn rhan annatod o arferion bob dydd, mae plant yn dysgu bod eu hunaniaeth yn bwysig, mae teuluoedd yn teimlo eu bod yn cael croeso ac yn cael eu gwerthfawrogi, ac mae pawb yn cael cyfle i deimlo eu bod yn perthyn.***





Nid yw Mor Hawdd ag y Mae'n Ymddangos!

Myfyrdodau ar fy mlwyddyn gyntaf fel cynorthwyydd gwarchod plant

Ysgrifennwyd gan:
Anthony Austin
Caseys Cubs Flexible Childcare

Pan ddechreuais weithio fel cynorthwyydd gwarchod plant ym mis Hydref 2025, roeddwn i'n meddwl fy mod i'n gwybod beth oedd yn fy nisgwyl.

Wedi'r cyfan, roeddwn i wedi gweld fy ngwraig, Samantha, yn rhedeg ei busnes gwarchod plant ers blynyddoedd. A bod yn gwbl onest, roeddwn i'n meddwl na allai fod mor anodd â hynny. Allwn i ddim bod wedi bod yn fwy anghywir!

Bron i flwyddyn yn ddiweddarach, mae gen i werthfawrogiad cwbl wahanol o'r gwaith y mae gweithwyr proffesiynol y blynyddoedd cynnar yn ei wneud bob dydd. Mae gofal plant yn golygu cymaint mwy na chwarae gyda phlant. Mae'n cynnwys cynnal asesiadau risg, cynllunio gweithgareddau, paratoi bwyd, llenwi gwaith papur, mynd â phlant i'r ysgol a'u casglu, cyflawni cyfrifoldebau diogelu a gwneud penderfyniadau drwy'r amser. Ac yna, i gadw pethau'n ddiddorol, mae'n rhaid ymdopi â phopeth annisgwyl sy'n codi yn ystod y dydd ac nad oeddech wedi'i gynllunio ymlaen llaw.

Un o'r gwersi pwysicaf rydw i wedi'i dysgu yw bod **perthnasoedd wrth galon popeth.**

Rwy'n hoff iawn o gael hwyl a gwneud i bobl chwerthin. Fy ymateb cyntaf yn aml yw chwarae'r clown. Mae'r plant yn sicr wedi sylweddoli hynny ac, a bod yn onest, mae'n debyg eu bod wedi manteisio ar hynny ambell waith gan wybod fy mod yn hawdd fy narbwyllo! Dros amser, fodd bynnag, rydw i wedi dysgu bod pob plentyn yn wahanol. Mae rhai wrth eu bodd â'r jôcs a'r chwarae gwirion, tra bod angen rhywbeth tawelach a mwy calonogol ar eraill. Mae deall y gwahaniaethau hynny ac ymateb yn briodol iddynt yn un o agweddau pwysicaf y swydd.

Mae bod yn un o'r ychydig ddynion sy'n gweithio ym maes gofal plant hefyd wedi bod yn brofiad diddorol.

Rydw i wedi mynychu digwyddiadau lle mai fi oedd yr unig ddyn yn yr ystafell, ac mae pobl weithiau wedi gwneud rhagdybiaethau amdana i. Rydw i hyd yn oed wedi cael sylwadau'n awgrymu nad yw gwthio bygî yn rhywbeth sy'n addas i mi.

Yr hyn rydw i wedi'i ddarganfod yw nad yw ***plant yn gweld pethau felly.***

Maen nhw'n ymateb i garedigrwydd, cysondeb, hwyl ac ymddiriedaeth. Mae angen iddyn nhw feithrin perthnasoedd cadarnhaol ag oedolion, ac nid oes rhaid i'r oedolion hynny i gyd edrych yr un fath, swnio'r un fath na dod o'r un cefndir. Mae lle i ddynion yn bendant ym maes gofal plant, ac rwy'n credu bod plant yn elwa o weld amrywiaeth o fodelau rôl o'u cwmpas.

Y syndod mwyaf oll fu gweld pa mor werth chweil yw'r gwaith.

Dydy gweld plentyn yn magu hyder, yn dysgu sgil newydd neu'n cyflawni rhywbeth am y tro cyntaf byth yn colli ei apêl. Mae'r eiliadau hynny'n gwneud yr holl waith caled yn werth chweil.

Felly, bron i flwyddyn ers dechrau, a fyddwn i'n gwneud hyn eto?

Yn bendant.

Credydau llun: Caseys Cubs Flexible Childcare

Y Tu Hwnt i Gynhwysiant

Pam mae perthyn yn dechrau gyda chael eich gweld

Ysgrifennwyd gan:
Rhiannon Faulkner, Cyfarwyddwr / Rheolwr
Meithrinfa Joio Day Nursery



> *Ydy cael eich cynnwys yr un peth â theimlo eich bod yn perthyn?*

Fel rhan o'm datblygiad proffesiynol fel arweinydd meithrinfa, cwblheais y DARPL Enhanced Leadership Series (ELS), rhaglen sydd wedi'i chynllunio i gryfhau dealltwriaeth ac arferion arweinyddiaeth mewn perthynas ag amrywiaeth, gwrth-hiliaeth a chynhwysiant.

Pan ddechreuais y rhaglen, roeddwn eisoes yn ystyried fy hun yn rhywun a oedd yn hyrwyddo cynhwysiant. Yn Joio, roeddem bob amser wedi rhoi ystyriaeth i ieithoedd y plant, eu cefndiroedd diwylliannol, traddodiadau eu teuluoedd, dathliadau crefyddol a gofynion dietegol. Roeddwn eisiau i bob plentyn a theulu deimlo eu bod yn cael eu parchu, eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.

Fodd bynnag, fe wnaeth DARPL fy herio i ofyn cwestiwn anoddach:

Ydy cael eich cynnwys yr un peth â theimlo eich bod yn perthyn?

Sylweddolais nad ydy hynny'n wir.

Mae'r cwestiwn hwnnw wedi dylanwadu ar fy ffordd o feddwl byth ers hynny ac wedi fy annog i edrych yn fanylach ar yr hyn mae perthyn yn ei olygu mewn gwirionedd i blant, teuluoedd ac ymarferwyr.

Y tu hwnt i bolisïau a phosteri

Weithiau, gall cynhwysiant fod yn rhywbeth sy'n bodoli ar bapur yn unig.

Gallwn gael polisi cydraddoldeb, dathlu gwahanol wyliau, darparu doliau ag amrywiaeth o arlliwiau croen ac arddangos posteri sy'n adlewyrchu amrywiaeth teuluoedd.

Mae'r rhain i gyd yn bwysig. Ond fe wnaeth DARPL fy annog i ystyried yn fwy beirniadol a yw'r camau hyn, ar eu pen eu hunain, yn ddigon.

Gall plentyn gael ei gynnwys mewn lleoliad heb weld ei hun yn cael ei adlewyrchu ynddo. Gall teulu gael croeso cynnes heb deimlo bod eraill yn eu deall mewn gwirionedd.

I mi, mae perthyn yn ymwneud â sut mae unigolyn yn teimlo, yn hytrach na'r hyn y mae lleoliad yn ei ddarparu.
Dyma'r teimlad:

"Rwy'n cael fy adnabod yma. Rwy'n cael fy ngwerthfawrogi yma. Does dim rhaid i mi guddio unrhyw ran o bwy ydw i."

Mae'r newid hwn yn fy ffordd o feddwl wedi dylanwadu ar y ffordd rwy'n edrych ar ein hamgylchedd, ein perthnasoedd a'r negeseuon rydym yn eu cyfleu bob dydd.



Mae cynrychiolaeth yn bwysig

Un o agweddau mwyaf pwerus y rhaglen oedd edrych ar y berthynas rhwng diwylliant, cwricwlwm a chymuned.

Fe wnaeth fy annog i feddwl yn fwy gofalus am gynrychiolaeth a'r negeseuon mae plant yn eu cael drwy'r adnoddau a'r profiadau rydyn ni'n eu darparu.

Pwy sy'n ymddangos yn ein llyfrau? Pwy sy'n cael ei gynrychioli yn ein ffotograffau? Pa fathau o deuluoedd mae plant yn eu gweld? Pa ddiwylliannau sy'n rhan o fywyd bob dydd, yn hytrach na chael sylw yn ystod dathliadau arbennig yn unig?

Yn bwysicaf oll:

Pwy sydd ar goll?

Mae plant yn dysgu am wahaniaeth drwy brofiadau bob dydd. Ni ddylai fod rhaid iddyn nhw aros am wythnos gynhwysiant neu ddathliad diwylliannol i weld eu hunain yn cael eu cynrychioli.

Dylai cynrychiolaeth fod yn rhan naturiol o chwarae, straeon a sgyrsiau bob dydd.

Mae'r hyn mae plant yn ei weld dro ar ôl tro yn dylanwadu ar yr hyn maen nhw'n ei ystyried yn normal, yn gyfarwydd ac yn werthfawr. Pan fydd plant yn gweld pobl sy'n edrych fel nhw, teuluoedd tebyg i'w teuluoedd nhw a phrofiadau maen nhw'n gallu uniaethu â nhw, maen nhw'n cael neges bwerus:

Mae pobl fel fi yn perthyn yma.



Perthyn a hunaniaeth

Fe wnaeth DARPL fy annog hefyd i feddwl yn wahanol am hunaniaeth a'n gwaith i ddatblygu ein darpariaeth Gymraeg.

Yn Joio, nid yw ein taith tuag at ddod yn lleoliad dwyieithog erioed wedi ymwneud â dysgu geirfa yn unig. Mae'n ymwneud â helpu plant i ddatblygu ymdeimlad o hunaniaeth, cysylltiad a pherthyn.

Rydyn ni wedi ymgorffori'r Gymraeg drwy gydol y dydd drwy ganeuon, arferion, straeon, cyfarchion a rhyngweithio bob dydd. Rydyn ni hefyd wedi gweithio i feithrin hyder y staff, gan annog ymarferwyr i ddefnyddio'r Gymraeg yn naturiol, hyd yn oed wrth iddyn nhw barhau i ddatblygu eu sgiliau eu hunain.

> ***Ni ddylai fod rhaid i blant aros tan wythnos gynhwysiant i weld eu hunain yn cael eu cynrychioli.***



Ar yr un pryd, fe wnaeth DARPL fy annog i fyfyrio ar bwy sy'n cael eu cynrychioli yn ein darlun o Gymru.

Does dim angen i blentyn ddod o genedlaethau o deulu Cymraeg i deimlo'n Gymro neu'n Gymraes. Does dim rhaid i deulu siarad Cymraeg gartref i fod yn rhan o'r daith tuag at ddod yn rhan o'r gymuned Gymraeg.

Dylai hunaniaeth Gymreig, fel pob hunaniaeth, fod yn gynhwysol ac yn esblygu.

Mae ein gwaith ar iaith, diwylliant ac arferion gwrth-hiliol yn perthyn i'w gilydd oherwydd, yn y pen draw, mae'r tri yn ymwneud â sicrhau bod pobl yn teimlo eu bod yn perthyn.

Mae teuluoedd yn rhan o'r stori

Gwers bwysig arall oedd cydnabod y rôl sydd gan deuluoedd i'w chwarae wrth greu ymdeimlad o berthyn.

Mae teuluoedd yn dod â'u hieithoedd, eu traddodiadau, eu profiadau, eu sgiliau a'u gwybodaeth gyda nhw, ac mae'r rhain i gyd yn cyfoethogi ein lleoliad. Nid pobl sy'n derbyn gwybodaeth yn unig ydyn nhw; maen nhw'n aelodau gweithgar o'n cymuned.

Pan fydd teuluoedd yn cyfrannu at fywyd y feithrinfa, mae plant yn gweld bod eu hunaniaeth a'u profiadau'n cael eu gwerthfawrogi.

Mae hyn hefyd yn anfon neges bwerus at rieni:

Mae dy wybodaeth yn bwysig yma. Mae dy brofiadau'n bwysig yma. Rwyt ti'n perthyn yma.





Lens wahanol

Efallai mai'r peth mwyaf gwerthfawr am DARPL yw nad yw wedi rhoi pwynt terfyn i mi. Yn hytrach, mae wedi rhoi ffordd wahanol i mi edrych ar ein harferion.

"Nid yw DARPL wedi rhoi pwynt terfyn i mi. Mae wedi rhoi ffordd wahanol i mi edrych ar ein harferion."

Rwy'n dal i ofyn a yw plant yn cael eu cynnwys.

Ond nawr, rwy'n gofyn hefyd:

- Pwy sy'n teimlo eu bod yn cael eu cynrychioli?
- Pwy sy'n teimlo bod rhywun yn gwrando arnyn nhw?
- Pwy sy'n teimlo eu bod yn cael eu deall?
- Pwy sy'n teimlo bod y lle hwn yn adlewyrchu rhywbeth o bwy ydyn nhw?
- Pwy allai fod yn cael eu gadael allan o hyd?

Mae'r cwestiynau hyn wedi newid fy ffordd o feddwl am arweinyddiaeth, amgylcheddau, adnoddau a pherthnasoedd.

Nid yw cynhwysiant yn rhywbeth y gallwn ei gwblhau. Mae mwy i'w ddysgu bob amser, mwy o safbwyntiau i'w hystyried a mwy o gyfleoedd i wella.

Yn y pen draw, mae'r nod yn syml.

Pan fydd plentyn yn dod drwy ein drws, rwyf am iddo wybod:

Mae croeso i ti. Rwyt ti'n cael dy werthfawrogi. Rwyt ti'n cael dy weld. Rwyt ti'n perthyn.

Credydau llun: Meithrinfa Joio Day Nursery

Perthyn fel Arferion Bob Dydd yn y Blynyddoedd Cynnar

Ysgrifennwyd gan:
Liz Pemberton
The Black Nursery Manager

> ***A allwn ni drin pob plentyn â'r un lefel o ofal ac ystyriaeth os nad ydym yn cydnabod effaith sylweddol meddwl ac ymddygiad ystrydebol ar bolisi ac ymarfer?***
>
> ***Babette Brown, Unlearning Discrimination in the Early Years (1998)***



Wrth i'm gwaith o gefnogi addysgwyr blynyddoedd cynnar i ymgorffori arferion gwrth-hiliol barhau i ddatblygu, rwyf wedi bod yn myfyrio ar faint mae'r dirwedd wedi newid dros y chwe blynedd diwethaf: yn wleidyddol (oherwydd, ie, mae'r blynyddoedd cynnar YN wleidyddol), yn gymdeithasol, yn dechnolegol ac yn ecolegol. Mae llawer yn fy mhoeni am y sector yr wyf wedi ymroi fy mywyd proffesiynol cyfan iddo ac, o bosibl, ran helaeth o'm bywyd personol hefyd. Ymddeolodd fy mam yn gynharach eleni. Roedd ei busnes meithrinfa wedi bod yn fusnes teuluol i ni am bron i 40 mlynedd, ac mae ei hymddeoliad wedi peri imi fyfyrio hyd yn oed yn ddyfnach.

IRwyf wedi bod yn ymwybodol iawn o newid yn yr iaith a ddefnyddiwn, yn enwedig wrth drafod arferion cynhwysol. Mae'r term hwn wedi dod i gael ei ddeall fel ffordd o osgoi trafod cynhwysiant yn ei ystyr ehangaf, gan gyfeirio yn hytrach at lwybr byr i drafod ADY yn unig (neu SEND, fel y'i gelwir yn Saesneg). Nid yw eironi hyn wedi mynd heibio i mi. Fel y noda **Dr Muna Abdi** yn ei blog: *Anti-racism work: Moving past the silence: "Ni allwch enwi rhywbeth nad oes gennych yr iaith ar ei gyfer"* (Abdi, 2021). Felly, nid yn unig y mae angen deall cysyniadau fel hiliaeth a Gwynedd, ond mae'n rhaid eu henwi hefyd cyn y gall sgyrsiau sy'n canolbwyntio ar weithredu ddechrau.

Mae fy ngwaith fel addysgwr gwrth-hiliol yn y sector blynyddoedd cynnar wedi ceisio gwneud hyn. Ond, er mwyn llwyddo, mae angen i atebolrwydd a derbyn cyfrifoldeb ddod yn gyntaf, yn ogystal ag ystyried y cwestiwn pwysig iawn hwn: Beth yn union yr ydym am gynnwys plant a theuluoedd ynddo?

Os ydych chi'n darllen hyn, byddaf yn tybio eich bod chi, fel fi, yn gweithio yn y sector a bod gennych ddiddordeb mawr yn y pwnc hwn hefyd. Un peth sydd wedi cael ei fy atgoffa ohono wrth ymchwilio ar gyfer yr erthygl hon ac wrth wneud fy ngwaith yn fwy cyffredinol yw nad yw'r gwaith o ddatblygu arferion gwrth-hiliol yn y blynyddoedd cynnar yn newydd. Mae hanes a phatrwm clir o academyddion, gweithredwyr, addysgwyr a grwpiau rhieni fel ei gilydd wedi ysgrifennu nid yn unig am arferion gwrth-hiliol, ond hefyd am rai o'r materion rwy'n eu hystyried yma: ymdeimlad o berthyn, amrywiaeth, arferion gwahaniaethol a'r ffordd y mae arferion cynhwysol wedi'u llunio. Un peth a wyddom yn sicr yw nad yw'r gwaith hwn yn dechrau nac yn gorffen gydag ADY yn unig; rhaid ystyried hefyd sut mae'n croestorri â nifer o nodweddion gwarchodedig eraill.

Yn ei lyfr arloesol o 1971, *How the West Indian Child is Made Educationally Sub-normal in the British School System*, mae **Bernard Coard** yn beirniadu system addysg Prydain yn graff, gan dynnu sylw at y ffordd y defnyddiwyd polisïau galluogol a hiliol yn rheolaidd ac ar yr un pryd i wthio plant Du i'r cyrion a rhoi labeli arnynt. Cyfrannodd hyn at y broses o'u hamddifadu o gyfleoedd a fyddai'n parhau mewn cymdeithas hiliol a dosbarthol. Mae'n bwysig cofio, er bod Coard yn canolbwyntio ar blant hŷn, fod y broses hon o wthio pobl i'r cyrion yn dechrau'n llawer cynharach i deuluoedd sy'n perthyn i leiafrifoedd ethnig ac, o ganlyniad, i'w plant, unwaith y byddant yn rhan o'r system addysg hon. Mae'r blynyddoedd cynnar yn rhan o'r system honno. Yn ei llyfr *Young Children and Racial Justice* (2008), mae **Jane Lane** yn pwysleisio nad yw plant ifanc yn rhy ifanc i amsugno syniadau hiliol, a bod gan leoliadau gyfrifoldeb i weithredu ar hyn er mwyn sicrhau bod eu harferion yn wirioneddol gynhwysol.

> "Ni allwch enwi rhywbeth nad oes gennych yr iaith ar ei gyfer
>
> (Abdi, 2021)



Mae fy ngwaith yn aml yn dod â mi i gysylltiad ag addysgwyr ledled y DU ac yn rhyngwladol, ac mae un cwestiwn yn codi dro ar ôl tro, sy'n adlewyrchu'r awydd hwn i fod yn ***"fwy cynhwysol".***

> ***Liz, dw i ddim eisiau i fy ngwaith droi'n ymarfer ticio blychau na theimlo nad oes iddo ystyr! Sut alla i osgoi hynny?***



*Dim ond yn Saesneg y mae'r ffeithlun The 4 E's of Anti-Racist Practice ar gael ar hyn o bryd.

Mae'r mater yn ymwneud yn fwy â'r ffordd y cawn ein hannog i ystyried ein **"llyfrau sy'n adlewyrchu amrywiaeth"** fel arwydd o lwyddiant, ac â'r syniad o ddathlu cymaint o wyliau â phosibl drwy gydol y flwyddyn fel ffordd o dicio blwch. Unwaith y bydd Diwali drosodd, rydym yn pacio'r adnoddau sy'n ymwneud â Diwali ac yn paratoi ar gyfer yr ŵyl nesaf ar y calendr. Heb os, mae hyn yn atgyfnerthu diwylliant o dicio blychau. Fel cyn-reolwr meithrinfa, rwy'n gwybod pa mor hawdd yw syrthio i'r fagl o wneud rhywbeth sydd, ar yr wyneb, yn rhoi'r argraff ein bod yn gwneud cynnydd neu'n profi ein bod yn gwneud rhywbeth, cyn troi ein sylw, am 6:00pm, at yr hyn sydd angen ei wneud drannoeth.

Rwy'n deall bod y sector blynyddoedd cynnar yn wynebu llu o broblemau strwythurol sy'n effeithio'n uniongyrchol ar addysgwyr, rheolwyr a pherchnogion meithrinfeydd. Maent yn ceisio gwneud y peth pwysicaf oll: darparu amgylchedd cariadus, diogel a gofalgar lle gall pob plentyn ffynnu. Ond mae'r gwaith hwn yn ymwneud ag ymgorffori arferion cynhwysol yn ein gwaith bob dydd. Yn hytrach na chanolbwyntio ar ddathliadau unwaith y flwyddyn, **sut gallwn ystyried yn fwy bwriadol sut mae pobl Ddu a phobl o'r mwyafrif byd-eang yn cael eu cynrychioli drwy gydol ein cwricwlwm? Sut mae cefnogi dwyieithrwydd ac amlieithrwydd y tu hwnt i labelu gwrthrychau yn y feithrinfa yn Gymraeg ac yn Saesneg (sy'n ddechrau gwych, ond mae angen mynd ymhellach)?** A ydych hefyd wedi ystyried Wrdw, Twi, Pwyleg, Ffarsi neu unrhyw iaith arall y mae eich plant a'u teuluoedd yn ei siarad gartref? A ydych wedi annog rhieni'n weithredol i siarad a rhannu eu hieithoedd cartref gyda chi ac â'u plant yn y lleoliad? Mae hyn yn adlewyrchu agweddau'r tîm cyfan tuag at wahaniaethau, a'r graddau y mae'n ymrwymo'n weithredol i feithrin ymdeimlad o berthyn fel rhan o arferion bob dydd.

Felly, sut olwg sydd ar symud y tu hwnt i dicio blychau? Dyma le mae fy fframwaith, y **4E's of Anti-Racist Practice**, yn berthnasol.

I gloi

TMae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i wneud Cymru yn genedl wrth-hiliol erbyn 2030, ac mae gan y blynyddoedd cynnar ran hanfodol i'w chwarae yn hyn o beth. Mae **Safon 16** o'r **Safonau Gofynnol Cenedlaethol** diwygiedig yn parhau i fynnu bod pob plentyn yn cael ei drin â'r un lefel o ofal ac ystyriaeth, ac mae bellach yn rhoi llais i'r plentyn drwy'r datganiad: "Mae pawb yn cael eu trin yn deg, a gallaf gymryd rhan ni waeth pwy ydw i." Felly, dychwelaf at y pwynt hwn: mae meithrin ymdeimlad o berthyn a dangos bod pob plentyn yn bwysig mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar yn golygu sicrhau bod pob plentyn yn cael ei weld, ei gydnabod a'i werthfawrogi. Rhaid i hyn fod yn weithred fwriadol ac ystyriol. Rwy'n meddwl am hyn fel cyhyr gwrth-hiliol – un y mae angen ei ymarfer bob dydd.

> ***"Mae labelu gwrthrychau yn y feithrinfa yn Gymraeg ac yn Saesneg yn ddechrau gwych, ond mae angen mynd ymhellach.***

Cyfeiriadau

- Abdi, M. (2021) Anti-racism work: Moving past the silence [Blog]. No longer available online.
- Brown, B. (1998) Unlearning Discrimination in the Early Years. Stoke-on-Trent: Trentham Books.
- Coard, B. (1971) How the West Indian Child is Made Educationally Sub-normal in the British School System. London: New Beacon Books.
- Lane, J. (2008) Young Children and Racial Justice: Taking Action for Racial Equality in the Early Years. London: National Children's Bureau.

Adnoddau ar gyfer lleoliadau yng Nghymru

- Dysgu Proffesiynol Amrywiol a Gwrth-hiliol (DARPL) – Gofal Plant, Chwarae a Blynyddoedd Cynnar. Ar gael yn: darpl.org.
- Llywodraeth Cymru (2024) Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol: diweddariad 2024. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Llywodraeth Cymru (2026) Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant Rheoleiddiedig i Blant hyd at 12 oed: canllawiau statudol. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Darllen a argymhellir

- Agarwal, P. (2020) Wish We Knew What to Say: Talking with Children About Race. London: Dialogue Books.
- Chetty, D. and Sands-O'Connor, K. (2025) Beyond the Secret Garden: Racially Minoritised People in British Children's Books. London: English and Media Centre.
- Joshi, R. (2026) Froebel and Social Justice. London: Bloomsbury Academic. Available open access.
- Louis, S. and Betteridge, H. (2024) Let's Talk About Race in the Early Years. Abingdon: Routledge.
- Milner, D. (1983) Children and Race: Ten Years On. London: Ward Lock Educational.
- Siraj-Blatchford, I. and Clarke, P. (2000) Supporting Identity, Diversity and Language in the Early Years. Buckingham: Open University Press.



Mae Liz Pemberton, sy'n cael ei hadnabod fel The Black Nursery Manager, yn ymgynghorydd gwrth-hiliaeth ym maes y blynyddoedd cynnar, yn siaradwr gwadd ac yn awdur. Mae hi wedi'i lleoli ym Mirmingham ac yn gweithio gyda sefydliadau ledled y DU ac yn rhyngwladol i gefnogi arferion gwrth-hiliol ystyrlon sydd wedi'u gwreiddio ym mholisïau, arferion, diwylliant ac arweinyddiaeth y sector blynyddoedd cynnar ac addysg.

Dysgwch fwy: theblacknurserymanager.com a dilynwch @theblacknurserymanager



Cael ein Hadnabod yn Ddigon da i Berthyn

Sut mae dull Froebelaidd yn newid ein dealltwriaeth o gynhwysiant

Ysgrifennwyd gan:
Sarah Parker, Arweinydd Blynyddoedd Cynnar
The Federation of Blenheim Road Community and Coed Eva Primary Schools

Ailfeddwl Cyfranogiad

Rydym i gyd wedi gwneud y camgymeriad hwn: gan dybio mai ystyr cyfranogi yw plentyn yn eistedd yn dawel ar y carped neu'n cwblhau tasg yn union fel y gofynnwyd iddo wneud. I rai plant, dyna sut mae cyfranogi'n edrych. Ond i lawer o blant eraill, nid felly y mae.

Os mai dyma'r unig ffordd rydym yn mesur ymgysylltiad, rydym mewn perygl o anwybyddu plant sy'n cyfathrebu, sydd ag anghenion synhwyraidd neu'n dysgu mewn ffyrdd gwahanol. Ers mabwysiadu dull Froebelaidd yn ein hystafelloedd dosbarth Blynyddoedd Cynnar, rydym wedi newid ein ffordd o feddwl o *"Sut mae cael y plentyn hwn i gymryd rhan?"* i *"Sut mae'r plentyn hwn yn cymryd rhan?"*

Roedd Froebel yn gweld pob plentyn yn unigryw ac yn alluog. Mae'n datblygu drwy berthnasoedd, chwarae, gweithgarwch o'i wirfodd, rhyddid gydag arweiniad a phrofiadau ystyrlon. Mae'r newid hwn yn ein ffordd o feddwl wedi dod yn un o'r agweddau pwysicaf ar ein taith tuag at ddatblygu arfer Froebelaidd.

Edrych y tu hwnt i ymddygiad

Doedd un plentyn yn ein lleoliad ddim yn defnyddio iaith lafar. Roedd hi'n adeiladu tyrau ac yn eu dymchwel, ac weithiau'n dymchwel tyrau plant eraill hefyd, yn aml heb feddwl. Roedd hi'n mynd yn ofidus pan nad oedd llun yn edrych fel yr oedd hi eisiau, ac yn sgriblo drosto. Doedd hi ddim bob amser yn ymateb i'w henw nac yn gwneud cyswllt llygad.

Byddai wedi bod yn hawdd ystyried hyn yn ymddygiad aflonyddgar, yn arwydd nad oedd hi'n gwrando neu'n rhywbeth yr oedd angen ei hailgyfeirio oddi wrtho. Yn hytrach, fel tîm, fe wnaethom arafu a threulio mwy o amser yn arsylwi'n ofalus.

Er nad oedd hi'n defnyddio iaith lafar, roedd hi'n cyfathrebu â ni drwy'r amser.

Roedd hi'n dangos inni beth oedd o ddiddordeb iddi, beth oedd yn peri rhwystredigaeth iddi a beth oedd yn bwysig iddi. Sylwon ni ei bod yn archwilio'r sgemâu datgysylltu a thrywydd, a bod angen mwy o gyfleoedd arni i wneud hyn yn ddiogel. Roedd hi wrth ei bodd â chelf ac, ar ôl dangos iddi ble roedd y paent yn cael ei gadw, roedd yn gallu tywallt y lliwiau o'i dewis yn hyderus. Roedd hyn yn rhoi cyfle iddi wneud ei dewisiadau creadigol ei hun a theimlo bod ganddi reolaeth dros ei hamgylchedd.

Po fwyaf yr oeddem yn arafu ac yn arsylwi, y mwyaf y gwelsom yr holl bethau *roedd hi'n gallu eu gwneud.*

Mae dull Froebelaidd yn ein hannog i ddechrau drwy fod yn chwilfrydig ac arsylwi. At beth mae'r plant yn dychwelyd dro ar ôl tro? Beth maen nhw'n ceisio'i ddeall? Beth mae eu hymddygiad yn ei ddweud wrthym?



Mae chwilfrydedd yn newid popeth

Roedd plentyn arall yn ein lleoliad yn taflu bron popeth roedden ni'n ei gyflwyno iddo. Byddai adnoddau newydd yn aml yn cael eu taflu ar draws yr ystafell.

A bod yn onest, ein hymateb cyntaf oedd ei fod yn ymddwyn yn aflonyddgar.

Ond fe wnaethon ni oedi cyn dod i gasgliad. Fe wnaethon ni arafu ac arsylwi.

Sylwon ni mai dim ond ar ambell achlysur yr oedd yn taflu pethau er mwyn ceisio cysylltu ag eraill. Yn amlach na hynny, roedd yn ymddangos ei fod wedi ei gyfareddu gan symudiad. Roedd yn gwylio gwrthrychau wrth iddynt deithio drwy'r awyr ac yn arsylwi'n ofalus ar y ffordd yr oeddent yn glanio. Yna byddai'n mynd i'w nôl ac yn ailadrodd yr un broses. Dros amser, dechreuodd glymu gwrthrychau wrth bapur sidan a chortyn, gan archwilio sut roeddent yn symud mewn gwahanol ffyrdd.

> ***Roedd yr hyn y gellid yn hawdd ei ystyried yn ymddygiad aflonyddgar mewn gwirionedd yn adlewyrchu diddordeb dwfn mewn trywydd a symudiad;*** chwilfrydedd yr oedd angen ei feithrin yn hytrach na cheisio ei ailgyfeirio.

Pan fyddwn yn newid ein ffordd o feddwl fel hyn, mae'n newid y ffordd rydym yn gweld plant.

Roedd y bachgen bach hwn, a allai fod wedi cael ei ddisgrifio fel un *"aflonyddgar"* neu *"sydd bob amser yn taflu pethau"*, mewn gwirionedd yn blentyn hynod chwilfrydig a oedd angen oedolion a oedd yn ymddiried ynddo ac yn cydnabod ei alluoedd.

Buom yn ymuno ag ef yn ei ymchwiliadau, gan wneud sylwadau ar yr hyn yr oeddem yn ei sylwi a'i helpu i fynegi ei ddarganfyddiadau drwy iaith. Drwy ryngweithio ystyrlon ag oedolion a darparu adnoddau penagored, buom yn cefnogi ei ddiddordeb wrth iddo ddatblygu ac arwain at archwilio systemau pwlïau, parasiwtiau a syniadau cynyddol gymhleth.

Er bod y dysgu hwn yn bwysig, roedd y berthynas a feithrinwyd gennym ag ef yn bwysicach fyth.

Roedd yn teimlo'n ddiogel. Dechreuodd ddweud wrthym ei fod yn ein caru. Gostyngodd yr ymddygiad yr oedd yn ei ddefnyddio weithiau i geisio cysylltu ag eraill, drwy daflu pethau, yn sylweddol oherwydd bod ei angen i deimlo ei fod yn perthyn yn cael ei ddiwallu.





Y newid anweledig

Mae creu ystafell ddosbarth wirioneddol gynhwysol yn golygu creu amgylchedd sy'n ddigon hyblyg i ddiwallu anghenion y plant ynddi. Mae'n golygu mannau agored, adnoddau sydd wedi'u dewis yn ofalus ac oedolion sy'n ddigon chwilfrydig i oedi a gofyn, *"Beth ydw i'n ei weld yma mewn gwirionedd?"*

Mae'n golygu cwestiynu ein rhagdybiaethau ein hunain a herio rhagdybiaethau ein gilydd yn ysgafn.

Nid yw dull Froebelaidd yn cynnig atebion pendant. Mewn sawl ffordd, mae'n ein hannog i ofyn mwy o gwestiynau ac i ystyried yn barhaus y berthynas rhwng y plentyn a'i amgylchedd.

Cafodd llawer o agweddau ar ein harferion eu hamlygu yn ein **hastudiaeth achos diweddar ar gyfer Froebel Trust**: ein perthynas â natur, coginio, gwaith coed, gwnïo, clai, chwarae gyda blociau a phrofiadau bywyd go iawn. Ac eto, credaf mai'r newid mwyaf arwyddocaol fu'r un sydd bron yn anweledig.

Y ffordd rydym yn gweld ein plant.

Gwyliwch yr astudiaeth achos yma:
www.froebel.org.uk/training/films/

Yn ddigon adnabyddus i berthyn

Mae cynhwysiant yn aml yn cael ei drafod o ran yr hyn rydyn ni'n ei ychwanegu: adnoddau wedi'u haddasu, amserlenni gweledol, ymyriadau arbenigol a chymorth wedi'i dargedu. Gall y rhain i gyd fod yn bwysig i rai plant.

Ond efallai bod yr ymdeimlad o berthyn yn dechrau gyda rhywbeth mwy sylfaenol.
Mae'n dechrau pan fydd plentyn yn profi perthynas ag oedolion sy'n wirioneddol awyddus i'w adnabod a'i ddeall.

Oedolion sy'n cydnabod cyfathrebu ymhell cyn i eiriau ddod. Oedolion sy'n gweld chwilfrydedd lle gallai eraill weld aflonyddwch. Oedolion sy'n fodlon addasu eu hamgylcheddau, eu disgwyliadau a'u ffordd o ddehongli ymddygiad cyn disgwyl i blentyn newid.

Byddwn yn annog pob ymarferydd Blynyddoedd Cynnar i fyfyrio ar y cwestiynau canlynol:

- Pa gyfathrebu ydyn ni'n ei gydnabod?
- Pwy ydyn ni'n eu gwerthfawrogi?
- Pa ymddygiadau allen ni eu dehongli'n wahanol pe baen ni'n arafu, yn arsylwi'n fanylach ac yn dod yn wirioneddol chwilfrydig am yr hyn mae plentyn yn ei ddweud wrthym?

> ***Efallai nad ein cyfrifoldeb ni yw creu lle sy'n cynnwys pob plentyn yn unig. Efallai mai ein cyfrifoldeb ni yw creu lle lle mae pob plentyn yn cael ei adnabod a'i ddeall yn ddigon da i deimlo ei fod yn perthyn.***



Credydau llun: federationbrce.com

Disglair, prysur a hardd – ond cynhwysol?

Pam mae'r amgylchedd synhwyraidd yn bwysig ar gyfer cynhwysiant

Ysgrifennwyd gan:
Dr Gemma Goldenberg, Dirprwy Gyfarwyddwr
Institute for the Science of Early Years (ISEY),
Prifysgol Dwyrain Llundain



> ***“Wrth gamu i mewn i leoliad blynyddoedd cynnar, fel arfer fe welwch arddangosfeydd lliwgar, gwaith celf y plant, ffotograffau ac adnoddau sydd wedi'u cynllunio i greu amgylchedd ysgogol a chroesawgar.***

Rydym yn trefnu'r amgylcheddau hyn gyda'r bwriadau gorau: rydym am ddathlu cyflawniadau'r plant, adlewyrchu eu hunaniaeth a'u helpu i deimlo eu bod yn perthyn. Ond a allai rhai o'r pethau hyn, mewn gwirionedd, ei gwneud hi'n anoddach i rai plant ddysgu a rheoli eu hemosiynau a'u hymddygiad?

Wrth ystyried amgylcheddau cynhwysol, efallai mai cynrychiolaeth fydd yn dod i'r meddwl yn gyntaf: a yw plant yn gweld eu hunain, eu teuluoedd, eu hieithoedd a'u diwylliannau'n cael eu hadlewyrchu yn y lleoliad? Mae hyn yn hanfodol. Fodd bynnag, mae cynhwysiant hefyd yn golygu ystyried sut mae plant yn profi eu hamgylchedd, ac a yw'r ysgogiadau synhwyraidd ynddo yn creu rhwystrau sy'n eu hatal rhag cymryd rhan.

Pan fydd amgylchedd croesawgar yn mynd yn llethol

Mae ymennydd plant ifanc yn dal i ddatblygu'r gallu i hidlo gwybodaeth nad yw'n berthnasol a deall beth y dylent ganolbwyntio arno. Dychmygwch geisio gwrando'n astud ar stori tra bo arddangosfeydd lliwgar, addurniadau'n hongian, teganau gerllaw a symudiadau pobl eraill o amgylch yr ystafell i gyd yn cystadlu am eich sylw.

Weithiau, mae ymchwilwyr yn disgrifio'r wybodaeth weledol sy'n cystadlu am ein sylw fel 'sŵn gweledol'. Yn yr un modd ag y mae sŵn sgwrsio yn y cefndir yn ei gwneud hi'n anoddach clywed llais rhywun, gall gormod o wybodaeth weledol ei gwneud hi'n anoddach penderfynu beth i ganolbwyntio arno. Mewn un arbrawf, cyflwynwyd gwersi i blant pump oed mewn ystafelloedd dosbarth a oedd yn addurnedig iawn ac mewn rhai mwy syml. Canfuwyd bod y plant yn cael eu tynnu oddi ar y dasg yn amlach ac yn dysgu llai yn yr ystafell ddosbarth addurnedig (Fisher et al., 2014).

Canfu ymchwil arall fod mwy o annibendod gweledol ac amrywiaeth ehangach o liwiau mewn ystafelloedd dosbarth yn gysylltiedig â mwy o ymddygiad nad oedd yn canolbwyntio ar y dasg (Godwin et al., 2022).

Nid yw hyn yn golygu y dylai waliau ystafelloedd fod yn hollol foel, ond mae faint o wybodaeth weledol sydd yn yr amgylchedd, sut mae wedi'i threfnu a pha mor berthnasol ydyw oll yn bwysig. Gall arddangosfeydd dynnu sylw'n arbennig os ydynt y tu ôl i'r man lle mae oedolyn fel arfer yn sefyll neu'n eistedd wrth ddarllen stori, er enghraifft, neu os ydynt yn rhy agos at y plant, fel ar y wal wrth ymyl plentyn sy'n eistedd ar y carped.



Pwy sy'n ffynnu yn ein hamgylcheddau?

Nid yw pob plentyn yn profi amgylcheddau synhwyraidd yn yr un ffordd. Mae rhai plant yn ei chael hi'n arbennig o anodd hidlo gwybodaeth gefndir, tra gall patrymau penodol, goleuadau neu lefelau uchel o ysgogiad synhwyraidd fod yn llethol i blant eraill.

Mae ymchwil yn awgrymu y gall amgylcheddau â llawer o ysgogiadau gweledol fod yn arbennig o heriol i blant awtistig. Canfu Hanley et al. (2017) fod arddangosfeydd ar y waliau yn tynnu sylw plant oddi wrth yr athro, gydag effaith arbennig o amlwg ymhlith disgyblion awtistig. Yn fwy diweddar, ymchwiliodd Jones et al. (2026) i'r ffordd y mae arddangosfeydd gweledol a sŵn cefndir yn effeithio ar ymgysylltiad plant yn ystod gweithgareddau dysgu.

Treuliodd plant awtistig 17.2% o'u hamser heb ganolbwyntio ar y dasg pan oedd arddangosfeydd yn bresennol, o gymharu â 4.4% pan nad oedd arddangosfeydd na sŵn cefndir. Roedd arddangosfeydd hefyd yn tynnu sylw plant niwronodweddiadol, er bod yr effaith yn llai amlwg.

Mae'r canfyddiadau hyn yn codi cwestiwn pwysig: os oes rhaid i rai plant wneud llawer mwy o ymdrech nag eraill i hidlo gwybodaeth weledol amherthnasol, a ydym yn anfwriadol yn creu amgylcheddau sy'n eu rhoi dan anfantais?

> ***“Yn hytrach na disgwyl bob amser i blant addasu i'r amgylchedd, efallai y dylem ystyried sut y gallwn addasu'r amgylchedd i ddiwallu eu hanghenion nhw.***

Perthyn y Tu Hwnt i Waliau’r Lleoliad

Un ffordd o fynd i'r afael â hyn yw edrych y tu hwnt i furiau'r ystafell ddosbarth. Mae llawer o amgylcheddau dan do yn llawn ysgogiadau gweledol, yn swnllyd ac yn orlawn. Gall mannau awyr agored gynnig mwy o le i symud, mwy o bellter rhwng plant a gweithgareddau, a llai o ysgogiadau gweledol sy'n cystadlu am eu sylw.

Mae tystiolaeth hefyd yn awgrymu y gall amgylcheddau awyr agored fod o fudd i blant sy'n ei chael hi'n arbennig o anodd rheoli eu hymddygiad a'u sylw dan do (Goldenberg et al., 2024; Atkinson et al., 2024). Yn ein hadolygiad diweddar, buom yn archwilio sut y gall gwahaniaethau mewn sŵn, symudiad, golau a nodweddion amgylcheddol eraill effeithio ar allu plant i reoli eu sylw a'u hymddygiad (Goldenberg & Wass, 2026).

Nid yw hyn yn golygu bod pob amgylchedd awyr agored yn dawelach neu'n fwy cynhwysol yn awtomatig. Gall meysydd chwarae prysur, synau annisgwyl, golau haul llachar a mannau anghyfarwydd gyflwyno heriau synhwyraidd gwahanol. Nid yw'r dystiolaeth ychwaith yn profi bod dysgu yn yr awyr agored o fudd i bob plentyn ag anghenion dysgu ychwanegol yn yr un modd. Fodd bynnag, gall cynnig amgylcheddau gwahanol roi mwy o gyfleoedd i blant ddod o hyd i'r amodau sy'n gweithio orau iddyn nhw. ***Nid creu un amgylchedd perffaith yw hanfod cynhwysiant o reidrwydd, ond weithiau, mae'n ymwneud â chynnig dewisiadau ystyrlon.***





Pum Ffordd o Wneud Eich Amgylchedd Synhwyraidd yn Fwy Cynhwysol

1 **Edrychwch ar yr amgylchedd o safbwynt y plant.**
Eisteddwch ar uchder y plant ac ystyriwch beth y gallant ei weld yn ystod amser stori, gweithgareddau grŵp ac amser chwarae. A yw arddangosfeydd neu adnoddau yn cystadlu am eu sylw ac yn tynnu eu sylw oddi wrth yr hyn yr hoffech iddynt ganolbwyntio arno?

2 **Gwnewch arddangosfeydd yn ystyrlon.**
Dathlwch hunaniaethau, teuluoedd, ieithoedd a chyflawniadau'r plant, ond ceisiwch osgoi llenwi pob man sydd ar gael. Rhowch flaenoriaeth i arddangosfeydd y mae plant yn rhyngweithio â nhw ac yn eu defnyddio, yn hytrach nag addurniadau yn unig, a meddyliwch yn ofalus am eu lleoliad.

3 **Lleihau ysgogiadau gweledol diangen sy'n cystadlu am sylw.**
Defnyddiwch gefndiroedd a borderi cyson, cadwch at gynllun lliwiau syml a threfnwch adnoddau'n glir. Ceisiwch osgoi deunyddiau dysgu â phatrymau gormodol. Rhowch ystyriaeth i'r goleuadau, llacharedd a chyferbyniadau cryf, yn enwedig mewn mannau lle mae angen i blant ganolbwyntio ar weithgareddau.

4 **Darparwch amrywiaeth o amgylcheddau synhwyraidd.**
Crëwch fannau tawelach dan do lle gall plant fynd i gael seibiant o ysgogiadau synhwyraidd, a sicrhewch fod cyfleoedd iddynt ddysgu a chwarae yn yr awyr agored. Ystyriwch pa blant a allai elwa o fwy o le, llai o bethau'n tynnu eu sylw neu fwy o gyfleoedd i symud, gan gofio bod anghenion a dewisiadau pob plentyn yn wahanol.

5 **Cynnwys plant wrth gynllunio eu hamgylchedd.**
Gofynnwch iddynt ym mha fannau maent yn teimlo'n gyfforddus, pa arddangosfeydd maent yn eu mwynhau a pha fannau y maent yn eu hosgoi. Sylwch ar blant sy'n mynegi eu dewisiadau drwy eu hymddygiad yn hytrach na thrwy eiriau. Dylai profiadau'r plant lywio penderfyniadau ynghylch eu hamgylchedd.

Mae cynhwysiant yn ymwneud â mwy na'r hyn y gall plant ei weld

Dylai lleoliad gwirioneddol gynhwysol helpu pob plentyn i deimlo ei fod yn cael ei gynrychioli a'i werthfawrogi, a'i fod yn gallu cymryd rhan. Mae hynny'n golygu ystyried y negeseuon y mae ein hamgylcheddau'n eu cyfleu, ond hefyd y gofynion y maent yn eu gosod ar systemau synhwyraidd plant sy'n dal i ddatblygu.

Weithiau, nid ychwanegu rhywbeth newydd yw'r ffordd o wneud lleoliad yn fwy cynhwysol. Yn hytrach, mae'n ymwneud â chael gwared ar rwystrau, cynnig dewisiadau a chydnabod y gall gwahanol blant ffynnu mewn gwahanol amgylcheddau.



Mae ISEY – Institute for the Science of Early Years and Youth yn sefydliad ymchwil ar ddatblygiad plant ym Mhrifysgol Dwyrain Llundain. Gallwch ddarllen mwy am eu gwaith yn www.isey.org a'u dilyn ar LinkedIn ac Instagram @isey_uel.

Gallwch hefyd ddilyn ymchwil Gemma ar amgylcheddau dysgu ar Instagram @phd_and_three



Dathlu unigrywiaeth:

Cefnogi plant i fynegi pwy ydynt

Ysgrifennwyd gan:
Dr Poppy Gibson and Emma Jones
The Open University

Pwysigrwydd hunaniaeth

Cymerwch funud i fyfyrio ar eich plentyndod a'ch cyfnod yn yr ysgol. Oeddech chi bob amser yn teimlo bod eraill yn eich gweld am bwy oeddech chi? A oedd eich cryfderau'n cael eu cydnabod? A oeddech chi'n cael cymorth i wynebu eich heriau?

Gyda chymaint o ddysgwyr unigryw ym mhob dosbarth, ac amser cyfyngedig yn ystod y diwrnod ysgol, gall fod yn anodd i addysgwyr neilltuo amser a lle i ddod i adnabod nodweddion unigryw pob plentyn. Ond po fwyaf y byddwn yn dysgu ac yn deall, y mwyaf ystyrlon fydd y perthnasoedd y gallwn eu meithrin a'r mwyaf diogel fydd yr amgylcheddau y gallwn eu creu.

Gall helpu plant i ddeall eu bod yn berffaith fel y maent gyfrannu at ddatblygu hunanddelwedd fwy cadarnhaol a gwell lles yn ddiweddarach mewn bywyd.

Dylai cael eu gweld a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi fod yn rhan naturiol o brofiadau plant, ac mae eu helpu i fynegi pwy ydynt yn rhan allweddol o ddathlu amrywiaeth.

Yn yr erthygl hon, rhennir rhai strategaethau i helpu plant i ddeall a mynegi pwy ydynt, hyd yn oed yn ystod y blynyddoedd cynnar.

Ffyrdd o helpu plant i fynegi pwy ydynt

Strategaeth 1: Fframiau lluniau unigol

Mae gan ganmoliaeth gan eraill ei lle, a gall fod yn brofiad hyfryd a phwysig i blant. Fodd bynnag, mae o leiaf yr un mor bwysig addysgu plant i adnabod eu cyflawniadau eu hunain a'u gwerthuso ar sail eu gwerthoedd personol. Er bod hyn yn cymryd llawer mwy o amser, gall helpu plant i ddeall pwy ydynt a dod o hyd i'w rhesymau eu hunain dros deimlo'n falch, heb ddibynnu ar farn eraill. Ffordd syml o annog hyn mewn amgylchedd dysgu grŵp yw rhoi fframiau lluniau i bob plentyn, gyda'i enw arni, a'i harddangos. Gofynnwch i'r plant adnabod adegau pan fyddant yn teimlo'n falch a rhoi tystiolaeth o hynny yn eu ffrâm. Gallai hyn fod yn ddarn o waith, ffotograff ohonynt yn gwneud rhywbeth, neu hyd yn oed un gair.

Y plentyn yn unig ddylai benderfynu beth sy'n mynd yn y ffrâm, gan mai'r nod yw ei helpu i deimlo'n falch yn ôl ei feini prawf ei hun. Mae bob amser yn hyfryd gweld plant yn sylweddoli bod pethau sy'n ymddangos yn fach yn gyflawniadau pwysig iddynt hwy. Prin yw'r pethau sy'n rhoi mwy o bleser na gweld y plentyn lleiaf hyderus yn dewis, o'r diwedd, ei foment gyntaf o falchder!

Strategaeth 2: Cynnig asiantaeth

Mae plant yn fwy tebygol o archwilio a mynegi eu hunaniaeth pan fyddant yn gwybod bod eu barn, eu gwerthoedd a'u dewisiadau'n bwysig. Mae cynnig dewisiadau ystyrlon i blant ym mhob agwedd ar eu bywydau bob dydd, ynghyd â pharchu'r dewisiadau hynny a gweithredu arnynt, yn eu helpu i ddeall bod ganddynt lais a'r gallu i ddylanwadu ar eu profiadau. Gall y dewisiadau hyn amrywio o ddewis eu byrbryd eu hunain i ddylanwadu ar bynciau'r cwricwlwm neu ddyluniad y mannau lle maent yn dysgu ac yn chwarae.

Wrth gwrs, bydd adegau pan na fydd modd gweithredu ar ddewisiadau plant. Nid yw cael siocled i frecwast na chael castell neidio yn lle'r lleoliad cyn-ysgol yn arbennig o ymarferol! Ar yr adegau hyn, mae cydnabod dewis y plentyn ac egluro'n glir pam mai 'na' yw'r ateb yn helpu i ddangos bod ei ddymuniadau a'i anghenion yn bwysig, hyd yn oed os nad ydynt bob amser yn arwain at siocled a chestyll neidio. Drwy'r ffordd rydym yn ymateb i ddewisiadau sy'n briodol i oedran plant, rydym yn eu galluogi i archwilio eu hunaniaeth a datblygu ffyrdd o fynegi eu hunain.



Strategaeth 3:
Dewch o hyd i gymeriadau mewn llyfrau y gall plant uniaethu â nhw

Un ffordd o annog sgyrsiau am wahaniaethau, amrywiaeth ac ymfalchïo yn ein hunaniaeth yw drwy ddarllen llyfrau lle gall plant uniaethu â chymeriadau sydd â sgiliau, anableddau, cefndiroedd neu fywydau teuluol tebyg i'w rhai eu hunain. Nid oes rhaid i'r cymeriadau fod yn bobl chwaith, gan y gall llyfrau sy'n cynnwys anifeiliaid hefyd ysgogi myfyrdod a sgyrsiau. Mae gan BookTrust restr o lyfrau cynhwysol sy'n addas i blant yn y blynyddoedd cynnar a thu hwnt, sy'n ein helpu i werthfawrogi amrywiaeth.
Gallwch ddod o hyd i'r rhestr yma: Llyfrau cynhwysol | BookTrust

Mae gan BookTrust hefyd nifer o restrau llyfrau ar themâu eraill sy'n werth eu harchwilio ar eu gwefan!

Strategaeth 4:
Siart teimladau

Gall siart teimladau fod yn ffordd i blant roi gwybod i chi sut maent yn teimlo heb orfod cyfathrebu ar lafar nac yn uniongyrchol. Crëwch boster wedi'i rannu'n adrannau sy'n cynrychioli gwahanol deimladau ac emosiynau, er enghraifft, 'hapus' gydag emoji wyneb hapus, neu 'blinedig' gyda llun o wyneb yn dylyfu gên. Argraffwch lun o wyneb pob plentyn neu ysgrifennwch eu henwau ar begiau neu ddarnau bach o gerdyn, a gofynnwch iddynt osod eu llun neu eu henw yn yr adran sy'n adlewyrchu sut maent yn teimlo. Gall annog plant i wneud hyn wrth gyrraedd y dosbarth fod yn ffordd ddefnyddiol o ddeall sut mae pawb yn teimlo. Cofiwch gynnwys lluniau neu enwau'r staff hefyd, gan osod esiampl i'r plant a dangos ein bod i gyd yn profi amrywiaeth o emosiynau yn ystod y dydd, a bod hynny'n gwbl naturiol.

Strategaeth 5:
Adeiladu amser i wrando

Mae gweithio gyda phlant mewn grwpiau yn wych, ond gall deinameg naturiol grŵp olygu bod rhai plant yn cael eu hanwybyddu'n anfwriadol. Mae dangos i bob plentyn ei fod yn bwysig i chi fel unigolyn yn gosod y sylfeini ar gyfer deall bod ganddo le gwerthfawr mewn cymdeithas. Mae neilltuo cyfnodau byr o amser i dreulio amser un-i-un gyda phob plentyn, boed hynny drwy rannu stori, cwblhau jig-so neu hyd yn oed sgipio o amgylch yr ardd, yn rhoi cyfle i chi wrando ac yn cynnig eiliadau gwerthfawr i'r plentyn deimlo ei fod yn cael ei weld. Mae'r ymdeimlad hwn o berthyn a gwybod eu bod o bwys yn allweddol i helpu plant i ddatblygu'r awydd a'r hyder i fynegi eu hunain, nawr ac yn y dyfodol.

Casgliad

Gofynnwch i oedolion beth maent yn dda am ei wneud, beth maent yn falch ohono, neu hyd yn oed beth sy'n bwysig iddynt, a bydd llawer yn ymateb â mynegiant o embaras. Nid nodwedd naturiol o oedolaeth yw hyn, ond ymddygiad a ddysgwyd yn ystod plentyndod. Mae neilltuo amser i wrando ar blant, eu dysgu i garu eu hunain fel unigolion a'u cefnogi i fynegi eu hunain yn allweddol i fagu plant hapus a hyderus sy'n tyfu'n oedolion hunanhyderus sy'n gallu mynegi eu hunain. Rydym wedi rhannu pum strategaeth syml i helpu i gyflawni hyn, ond mae nifer o ffyrdd o ddathlu unigrywiaeth plant a'u cefnogi i fynegi pwy ydynt. Gobeithiwn y byddwch yn dod o hyd i strategaeth sy'n gweithio yn eich cyd-destun chi, fel y gallwch chithau fwynhau gweld plant yn dysgu caru eu hunain, gan wybod eu bod yn berffaith fel y maent.



Siâp Newidiol Plentyndod a'r Rhwydwaith Teuluol

Ysgrifennwyd gan:
Emma Davis
Uwch Ddarlithydd mewn Addysg ac Arweinydd y Rhaglen Astudiaethau Plentyndod Cynnar, University College Birmingham

Mae llawer o deuluoedd bellach yn magu eu plant heb y rhwydwaith o deulu estynedig a chysylltiadau cymunedol a oedd yn rhan annatod o'r broses rianta yn y gorffennol. Yn aml, mae rhieni'n byw gryn bellter oddi wrth eu rhieni eu hunain ar ôl symud i chwilio am waith neu gartref. Mewn rhai cymunedau, mae peidio â dod i adnabod y cymdogion drws nesaf hefyd wedi dod yn beth cyffredin. I nifer cynyddol o rieni, nid yw'r cymorth yr oedd cenedlaethau blaenorol yn dibynnu arno ar gael bellach, ac mae lleoliadau blynyddoedd cynnar yn ymgymryd fwyfwy â llawer o'r rôl a gyflawnwyd gynt gan y teulu estynedig a'r gymuned ehangach.

Yn yr erthygl hon, rwy'n ystyried yr angen i leoliadau gydnabod y newid hwn, yn ogystal â'r heriau sy'n wynebu teuluoedd sy'n magu plant ifanc heb lawer o gefnogaeth ac mewn sefyllfa o ynysu cymharol.



Colli cymorth

Yn draddodiadol, mae'r teulu estynedig a'r cymdogion wedi cynnig cryn dipyn o gymorth ymarferol i rieni ym mlynyddoedd cynnar bywyd plentyn. Gallai perthynas ofalu am fabi er mwyn rhoi cyfle i'r rhieni gael rhywfaint o gwsg ychwanegol. Gallai rhieni hefyd droi at berthnasau am gyngor ynghylch diddyfnu neu ddysgu defnyddio'r toiled, gan wybod eu bod hwythau wedi mynd drwy'r un cyfnodau gyda'u plant eu hunain. Y dyddiau hyn, mae rhieni'n fwy tebygol o chwilio am y cyngor hwn ar-lein, lle mae llawer o'r wybodaeth yn gwrth-ddweud ei gilydd ac yn rhoi ychydig iawn o ystyriaeth i anghenion eu plentyn unigol neu eu hamgylchiadau personol.

Roedd perthnasau hefyd yn cynnig sicrwydd a chefnogaeth emosiynol, ac roedd hyn yn arbennig o werthfawr gan eu bod yn adnabod y teulu'n dda. Gall clywed gan nain neu daid fod cyfnod anodd yn rhan arferol o ddatblygiad plentyn newid y ffordd y mae rhiant yn ymdopi ag ef. Fodd bynnag, erbyn hyn, nid oes gan lawer o rieni neb yn ddigon agos atynt i gynnig y sicrwydd hwnnw.

Rhianta dan straen

Yn ystod cyfnodau o straen y mae diffyg y cymorth hwn yn gallu bod yn fwyaf anodd ei ymdopi ag ef. Gall babi sy'n crio am gyfnodau hir adael rhieni'n flinedig ac yn bryderus. Ar adegau fel hyn, gall perthynas sy'n gallu gofalu am y babi am awr neu ddwy roi cyfle i'r rhieni orffwys ac adennill eu nerth cyn parhau. Efallai na fydd gan rieni nad oes ganddynt deulu na ffrindiau yn byw gerllaw neb i droi ato am gymorth, a gall hyn waethygu teimladau o unigrwydd, ynysu a diffyg hyder yn eu gallu fel rhieni.

Mae Gerhardt (2004) yn tynnu sylw at bwysigrwydd perthnasoedd cynnar ymatebol ar gyfer datblygiad yr ymennydd. Fodd bynnag, gall rhieni sydd o dan straen parhaus eu hunain ei chael hi'n anoddach ymateb i anghenion eu plentyn, ni waeth faint y maent yn ei garu. Gan mai ymarferwyr yn aml yw'r oedolion y mae rhieni'n siarad â nhw amlaf y tu allan i'r cartref, mae lleoliadau mewn sefyllfa dda i sylwi pan fydd rhiant yn cael trafferth ac i gynnig cymorth neu eu cyfeirio at wasanaethau eraill a all helpu.



Perthnasau fel ffigurau ymlyniad

Dadleuodd Bowlby (1969) fod ymlyniad plentyn at ei brif ofalwr yn darparu'r ymdeimlad o ddiogelwch sy'n rhoi'r hyder iddo archwilio'r byd o'i gwmpas. Roedd hefyd yn cydnabod bod plant yn ffurfio ymlyniadau ag oedolion cyfarwydd eraill, ac yn draddodiadol, mae neiniau a theidiau a pherthnasau eraill wedi bod ymhlith y bobl bwysicaf yn hyn o beth.

Mae pob perthynas yn dod â'i nodweddion unigryw ei hun i'r berthynas â phlentyn. Efallai y bydd un yn ffafrio mathau penodol o chwarae, tra bydd un arall yn defnyddio iaith wahanol. Mewn llawer o deuluoedd Cymraeg, gall hyn olygu bod y plentyn yn dod i gysylltiad ag iaith hollol wahanol. Drwy berthnasoedd o'r fath, mae plant yn profi ystod ehangach o ryngweithiadau ac yn dysgu gwahanol ffyrdd o feithrin perthynas ag eraill nag y byddai un aelwyd yn gallu eu cynnig fel arfer.

Mae Reay (2017), gan adeiladu ar waith Bourdieu, yn dangos sut mae cyfalaf diwylliannol a drosglwyddir o fewn teuluoedd yn dylanwadu ar brofiadau plant o addysg a'u cyfleoedd yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae perthnasau'n cyfrannu at hyn drwy'r wybodaeth a'r profiadau y maent yn eu rhannu â phlant. Yng Nghymru, mae neiniau a theidiau wedi chwarae rhan bwysig ers tro byd yn trosglwyddo'r Gymraeg i genedlaethau iau. Felly, pan fydd teuluoedd yn byw ymhell oddi wrth eu perthnasau, efallai y bydd plant yn cael llai o gyfleoedd i ddatblygu'r math hwn o gyfalaf diwylliannol yn ystod eu blynyddoedd cynnar.

Beth mae perthnasau'n ei gyfrannu o'u profiadau bywyd eu hunain

Mae perthnasau hefyd yn dylanwadu ar blant drwy eu profiadau bywyd a'u diddordebau eu hunain. Gall cefndir addysgol neu brofiadau gwaith perthynas gyflwyno plant i syniadau a gweithgareddau newydd na fyddent o reidrwydd yn rhan o'u bywyd bob dydd.

Gall plant sy'n tyfu i fyny heb lawer o gysylltiad â'u teulu estynedig golli allan ar lawer o'r profiadau hyn, gan fod ystod y profiadau a'r cyfleoedd sydd ar gael i blentyn ifanc yn dibynnu i raddau helaeth ar nifer yr oedolion o'i gwmpas.

Goblygiadau i leoliadau



Mae lleoliadau eisoes yn cyflawni llawer o'r rolau a oedd yn cael eu cyflawni gan y teulu estynedig yn y gorffennol, ac mae cydnabod hyn yn galluogi arweinwyr i gynllunio'n fwriadol ar ei gyfer. O fewn y lleoliad, mae'r dull person allweddol yn cynnig ffigur ymlyniad ychwanegol i blant. Mae Elfer, Goldschmied a Selleck (2012) yn pwysleisio pwysigrwydd perthnasoedd agos a chyson rhwng y person allweddol a'r plant sydd yn ei ofal, tra bo Page (2011) yn dadlau y gall ymarferwyr gynnig cariad proffesiynol i'r plant y maent yn gofalu amdanynt. I blentyn nad yw'n cael llawer o gyfleoedd i weld ei neiniau a'i deidiau, ***gall y berthynas â'i berson allweddol fod yn un o'r perthnasoedd pwysicaf sydd ganddo y tu allan i'r cartref.***

Gall cynnig cyngor ar gwsg a diddyfnu yn ystod sgyrsiau bob dydd â rhieni helpu i lenwi'r bwlch a adawyd gan y cyngor a'r arweiniad y byddai perthnasau wedi'u rhannu yn y gorffennol. Gall prosiectau rhyng-genhedlaeth, sy'n dod ag aelodau hŷn o'r gymuned i'r lleoliad, hefyd ehangu'r ystod o oedolion y mae plant yn cael cyfle i dreulio amser gyda nhw.

Mae ymarferwyr yn ymgymryd â chyfrifoldeb sylweddol am ddarparu cefnogaeth emosiynol i deuluoedd, ac mae'n bwysig bod arweinwyr a llunwyr polisi yn cydnabod hyn. Mae goruchwyliaeth reolaidd yn sicrhau nad yw staff yn cael eu gadael i ymdopi ag anawsterau teuluoedd ar eu pennau eu hunain. Mae meithrin perthnasoedd cryf ag ymwelwyr iechyd a gwasanaethau cymorth i deuluoedd hefyd yn galluogi ymarferwyr i gyfeirio teuluoedd at gymorth ychwanegol pan fo angen.

> ***Gall lleoliadau hefyd helpu teuluoedd i feithrin cysylltiadau â'i gilydd drwy gynnal sesiynau aros a chwarae neu grwpiau rhieni, gan alluogi rhieni i ddatblygu rhwydweithiau cymorth sy'n ymestyn y tu hwnt i'r lleoliad ei hun.***

Casgliad

Mae llawer o'r teuluoedd yn ein lleoliadau yn magu eu plant gyda llawer llai o gefnogaeth nag a oedd ar gael i genedlaethau blaenorol. Drwy gydnabod faint o'r gefnogaeth hon sydd wedi'i cholli, gall lleoliadau ymateb gyda gwell dealltwriaeth o'r pwysau a'r heriau sy'n wynebu'r teuluoedd hyn, a dechrau darparu rhywfaint o'r cymorth a gynigiwyd yn flaenorol gan rwydweithiau teuluol a chymunedol estynedig.



Cyfeiriadau:

- Bowlby, J. (1969) Attachment and loss. Volume 1: Attachment. Hogarth Press.
- Elfer, P., Goldschmied, E. and Selleck, D.Y. (2012) Key persons in the early years: building relationships for quality provision in early years settings and primary schools. 2nd edn. Routledge.
- Gerhardt, S. (2004) Why love matters: how affection shapes a baby's brain. Brunner-Routledge.
- Page, J. (2011) 'Do mothers want professional carers to love their babies?', Journal of Early Childhood Research, 9(3), pp. 310–323.
- Reay, D. (2017) Miseducation: inequality, education and the working classes. Policy Press.



Ydy cynhwysiant yn eich lleoliad yn fwy o rith na realiti?

Ysgrifennwyd gan:
Jacqui Lewis
The Thinking Spot, Early Education Consultancy

Mewn addysg plentyndod cynnar, mae fframweithiau, polisïau a chanllawiau yn helpu i ddiffinio cynhwysiant. Yng Nghymru, mae'r Cwricwlwm yn pwysleisio'r ymdeimlad o berthyn, cyfathrebu, cyfranogiad a'r angen i blant weld eu hunaniaeth a'u profiadau'n cael eu hadlewyrchu yn y lleoliad. Mae'r fframwaith arolygu ar y cyd hefyd yn pwysleisio pwysigrwydd sicrhau bod plant yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu cynnwys a'u parchu (CIW ac Estyn, 2026). Fodd bynnag, wrth ddangos arferion cynhwysol, gallwn yn hawdd canolbwyntio mwy ar yr hyn rydym yn ei ddarparu nag ar brofiadau plant a theuluoedd o gynhwysiant.



Mae ein dealltwriaeth o gynhwysiant yn cael ei llunio gan ein profiadau, ein perthnasoedd, ein gwerthoedd, ein dysgu proffesiynol a disgwyliadau polisi ehangach (Osgood, 2010; Archer, 2024). Mae'r dylanwadau hyn yn llywio ein dealltwriaeth o'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn ymarferydd cynhwysol. Mae damcaniaeth ymlyniad wedi tynnu sylw at y modd y mae gofal cyson ac ymatebol yn cefnogi perthnasoedd a theimladau o ddiogelwch ymhlith plant (Bowlby, 1969; Ainsworth et al., 1978). Mae athroniaeth Reggio Emilia yn ystyried plant yn gyfathrebwyr cymwys ac yn gyfranogwyr gweithredol, gan awgrymu bod yr ymdeimlad o berthyn yn cael ei gryfhau pan gaiff eu hunaniaethau a'u ffyrdd amrywiol o gyfathrebu eu cydnabod a'u gwerthfawrogi (Malaguzzi, 1993).

Nid yw hyd yn oed ein bwriadau gorau yn gwarantu y bydd plant a theuluoedd yn cael profiadau cynhwysol. Yn wir, gall y gred ein bod yn gynhwysol ei gwneud hi'n anos fyth inni adnabod achosion o allgau. Mae Rinaldi (2006) yn awgrymu mai ***drwy ddeialog ac ystyr a rennir y caiff yr ymdeimlad o berthyn ei greu***, yn hytrach na'i fod yn rhywbeth y gall oedolion ei ddarparu yn unig. Efallai y byddwn yn mynegi gwerthoedd cynhwysol ac yn disgrifio'r addasiadau a wnawn, ond pa mor aml ydyn ni'n gofyn i ni'n hunain a yw plant a theuluoedd yn eu profi fel rhywbeth cynhwysol?

Perthyn fel profiad byw

Mae gan bob lleoliad blynyddoedd cynnar ei ddiwylliant ei hun, sy'n cael ei lunio gan berthnasoedd, arferion, disgwyliadau a'r rhyngweithio dyddiol rhwng plant, teuluoedd ac ymarferwyr. Mewn rhai lleoliadau, cawn ein croesawu mor gynnes fel nad oes gennym hyd yn oed amser i dynnu ein cot cyn cael ein cynnwys mewn chwarae. Teimlwn ymdeimlad o fod yn agored, o gysylltiad ac o berthyn sy'n mynd y tu hwnt i'r hyn y mae pobl yn ei ddweud neu'n ei wneud. Mewn lleoliadau eraill, efallai y byddwn yn aros ar gyrion sgyrsiau, yn ansicr o'n lle, neu'n teimlo bod yn rhaid inni ennill yr hawl i gymryd rhan. Efallai nad yw'r gwahaniaeth hwn yn fwriadol. Gall cymuned glos greu ymdeimlad o berthyn i'r rhai sydd eisoes yn rhan ohoni, ond ei gwneud yn anos i rywun newydd ddod o hyd i'w le.

Rwy'n cofio ymweld â lleoliad lle'r oedd teuluoedd yn rhannu ymdeimlad prin o berchnogaeth a chysylltiad â'r staff a'r plant. Roedd yna ymdeimlad gwirioneddol mai dyma oedd eu lle, cymuned yr oeddent yn teimlo'n rhan ohoni ac yn buddsoddi ynddi. Er imi gael fy nghroesawu, roeddwn yn ymwybodol fy mod ar gyrion y gymuned.



> ***"Felly, gall ymdeimlad cryf o berthyn adlewyrchu diwylliant cynhwysol, ond gall y rhai sy'n newydd i'r lleoliad deimlo'n llai sicr o'u lle ynddo.***

Fel ymarferwyr, nid ydym yn arsylwi diwylliant ein lleoliad o'r tu allan. Rydym yn rhan o'r perthnasoedd a'r arferion dyddiol sy'n creu ac yn cynnal y diwylliant hwnnw. Mae'r arferion rydym yn eu sefydlu, y sgyrsiau a gawn, y rhagdybiaethau a wnawn a'r ffyrdd rydym yn ymateb i eraill i gyd yn cyfrannu at y ffordd y mae cynhwysiant yn cael ei brofi. Rwy'n siŵr y gallwn i gyd gofio cyfarfod pontio lle rydym wedi gwrando ar ddisgrifiadau argyhoeddiadol o ethos ac arferion cynhwysol y lleoliad newydd, ond wedi gadael yn pendroni beth oedd wedi'i glywed a'i ystyried mewn gwirionedd am y plentyn unigol a oedd yn pontio. Er enghraifft, beth sy'n bwysig iddo, beth sy'n ei helpu i deimlo'n ddiogel, sut mae'n cyfathrebu, yn mynegi ei hoffterau ac yn cymryd rhan, ac ati.

Pan nad yw bwriadau cynhwysol yn ddigon

Gall fod gan blentyn berson allweddol, arweinydd EDI neu SENCO, adnoddau sydd wedi'u dewis yn ofalus a lle yn y grŵp, ond eto gall fod yn ansicr a fydd ei hoffterau'n cael eu parchu, a fydd pobl yn deall ei ffordd o gyfathrebu neu a fydd croeso i'w gyfranogiad.

Nid yw'r darpariaethau hyn, ar eu pennau eu hunain, yn dangos bod y plentyn yn teimlo ei fod yn cael ei gynnwys neu'n perthyn.

Yn ein hymrwymiad i gynhwysiant, gallwn adolygu polisi gwrth-hiliaeth, cyfleu ethos cynhwysol, penodi cymorth un-i-un, defnyddio amserlenni gweledol ac addasu mannau synhwyraidd, adnoddau a chyfleoedd i symud. Gall pob un o'r rhain fod yn werthfawr, ond nid yw eu presenoldeb ynddo'i hun yn dangos a yw cynhwysiant yn cael ei brofi mewn gwirionedd.

> ***Gall yr un arfer gael effeithiau gwahanol ar blant gwahanol.***

Gall amserlen weledol fod o gymorth i un plentyn, ond rhoi fawr ddim sicrwydd i blentyn arall. Gall man tawel fod yn gysur i rai plant, ond gall ddod yn fan y caiff plant eraill eu hanfon iddo'n rheolaidd. Gall cymorth un-i-un hefyd wahanu plentyn yn anfwriadol oddi wrth ei gyfoedion a gweddill y staff. Felly, mae bwriadau cynhwysol yn gofyn inni barhau i roi sylw i brofiad pob plentyn.

Mae angen bod yr un mor ofalus wrth ystyried cydymffurfiaeth ymddangosiadol. Gall plentyn sy'n dilyn arferion, yn ymuno â'r grŵp neu nad yw'n dangos unrhyw arwyddion o drallod fod yn wynebu rhwystrau nad ydym wedi'u hadnabod. Yn hytrach na barnu bod arfer yn gywir neu'n anghywir, dylem barhau i fod yn chwilfrydig ynghylch beth mae'n ei olygu i'r plentyn hwnnw a'r effaith mae'n ei chael arno.



O fwriad i effaith: beth allwn ni ei wneud?

Os yw cynhwysiant yn brofiad y mae plant yn ei deimlo ac yn ei fyw, mae angen inni wneud mwy na gwirio a yw canllawiau wedi'u dilyn neu a yw dull wedi'i roi ar waith yn gywir.

> ***"Mae'n rhaid inni ofyn pa brofiadau sydd ar goll a symud o'r cwestiwn 'ydyn ni wedi gwneud yr hyn ddywedon ni y bydden ni'n ei wneud?' i 'pa wahaniaeth mae hyn wedi'i wneud i'r plentyn, a sut rydyn ni'n gwybod?'***

Mae'r Mynegai Cynhwysiant yn cefnogi myfyrio ar ddiwylliannau, polisïau ac arferion (Booth ac Ainscow, 2011), tra bo Model Lundy yn ystyried llais plant, y gynulleidfa sy'n gwrando arnynt a'r dylanwad a gânt (Lundy, 2007).

Mae ECERS-3 yn cynnig tystiolaeth am ddarpariaeth, rhyngweithiadau ac amrywiaeth (Harms, Clifford a Cryer, 2014), ond nid yw'n mesur yn uniongyrchol a yw plant yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys neu'n perthyn.

Gall myfyrio hefyd ddechrau gyda chwestiwn: 'Rydyn ni'n credu bod ein harferion yn gynhwysol, ond pa dystiolaeth allai herio'r gred honno?' Fel arall, gallem ganolbwyntio ar un arfer sy'n bodoli eisoes a gofyn: 'Pwy sy'n elwa ohono? Pwy sydd ddim o bosibl? Pa safbwyntiau sydd ar goll? Beth sydd angen ei newid?'

Mae cynhwysiant yn troi'n rhith pan gaiff ymrwymiad, polisïau ac adnoddau eu trin fel prawf bod pobl yn profi cynhwysiant mewn gwirionedd, neu pan fydd ein hunaniaeth broffesiynol yn ei gwneud hi'n anodd inni wrando ar brofiadau sy'n gwrth-ddweud ein cred. Cododd hooks (2009) gwestiynau pwysig ynghylch pwy sy'n cael dod yn rhan o gymuned a beth mae'n ei olygu i berthyn mewn gwirionedd. Mae ei gwaith yn ein hannog i ofyn: pwy sy'n cael perthyn, ac a ydym yn barod i gwestiynu'r diwylliant rydym wedi'i greu, yn hytrach na disgwyl i eraill ddod o hyd i'w lle ynddo?

Ydych chi?

Cyfeiriadau:

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M.C., Waters, E. and Wall, S. (1978) Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Ass.
- Archer, N. (2024) 'Uncovering the discursive "borders" of professional identities in English early childhood workforce reform policy', Policy Futures in Education, 22(2), pp. 187–206. https://doi.org/10.1177/14782103221138013
- Booth, T. and Ainscow, M. (2011), Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools, 3rd ed.
- Bowlby, J. (1969) Attachment and Loss. Vol 1: Attachment. London: Hogarth Press and the institute of Psycho-Analysis
- Arolygiaeth Gofal Cymru ac Estyn (2026) Beth rydym yn ei harolygu mewn lleoliadau meithrin a gofal plant nas cynhelir a ariennir. Ar gael ar: Gwefan Arolygiaeth Gofal Cymru
- Harms, T., Clifford, R.M and Cryer, D. (2015) Early Childhood Environment Rating Scale. 3rd edn. New York: Teachers College Press
- hooks, b. (2009) Belonging A Culture of Place. New York: Routledge
- Lundy, L. (2007) Voice is not enough: conceptualising Article 12 of the United Nation Convention on the Rights of the Child', British Educational Research Journal, 33 (6), 927-942
- Malaguzzi, L. (1993) For an education based on relationships', Young Children, 49(1), pp.9-12
- Osgood, J. (2010) 'Reconstructing professionalism in ECEC: The case for the "critically reflective emotional professional"', Early Years, 30(2), pp. 119–133. https://doi.org/10.1080/09575146.2010.490905
- Rinaldi, C. (2006) In Dialogue with Reggio Emilia: Listening, Researching and Learning. London: Routledge
- Llywodraeth Cymru (2022, diweddarwyd yn 2025) Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir. Ar gael ar Hwb.



Mae Jacqui yn eiriolwr dros blant, ymarferwyr plentyndod cynnar ac addysg gynnar gynhwysol. Gan dynnu ar brofiad o fewn ymarfer, arweinyddiaeth, addysgu, rheoleiddio ac ymchwil, mae hi'n hyrwyddo dull addysgegol parchus sy'n seiliedig ar hawliau. Mae hi'n gydymaith ymchwil, yn ymgynghorydd i The Thinking Spot a'r British Association for Early Education, yn diwtor Makaton, ac yn gymrawd gwadd ar gyfer y Cymhwyster Proffesiynol Cenedlaethol mewn Arweinyddiaeth Blynyddoedd Cynnar.