

smalltalk

Cylchgrawn aelodau Blynyddoedd Cynnar Cymru

smalltalk | Gorffennaf 2026 | Rhifyn 155 | £7 | ISSN 0967-5809

Pam mae Angen Llawenydd ar Blant

- Llawenydd a Dysgu: Rôl yr Oedolyn Galluogi
- Beth mae Llawenydd yn ei Olygu i Blant Ifanc?
- Llawenydd Niwroamrywiol, Glimmers a Chwarae Niwro-cadarnhaol
- Llif: Llwybr i Lawenydd Dwfn
- Pam mae Angen Amser, Gofod a Rhyddid i Blant Chwarae

tu mewn

4. Llawenydd! Sut Mae'r Oedolyn Galluogi yn Creu'r Sylfeini ar Gyfer Dysgu

Mae Kelcie Stacey yn archwilio sut mae oedolion galluogi yn creu'r perthnasoedd, yr amgylcheddau a'r cyfleoedd sy'n caniatáu i lawenydd a dysgu ffynnu.

7. Beth Mae Llawenydd yn ei Olygu i Blant Ifanc – a Pham Mae'n Bwysig i Ni Gyd?

Mae Dr Carys Jennings yn rhannu ymchwil sy'n gosod profiadau plant eu hunain o hapusrwydd a llawenydd wrth wraidd ymarfer a gwneud penderfyniadau.

10. Ditectifs Llawenydd

Mae Jayne Carter yn tynnu sylw at rôl ymarferwyr fel 'Ditectifs Llawenydd', gan gydnabod a meithrin yr eiliadau o gysylltiad, chwilyfrydded a hyfrydwch sy'n cefnogi dysgu.

13. Meithrin Llawenydd gyda easyfundraising

Darganfyddwch sut y gall lleoliadau blynyddoedd cynnar gynhyrchu arian ychwanegol i gefnogi profiadau a chyfleoedd cyfoethogi i blant.

14. Deall Llawenydd Niwroamrywiol, 'Glimmers' a Phŵer Chwarae Niwro-gadarnhaol

Mae Tracey Bancroft yn archwilio sut mae llawenydd, chwarae a hunanfyneiant dilys yn cefnogi lles a datblygiad plant niwroamrywiol.

18. Ymgysylltu â Llif: Llwybrau at Lawenydd Dwfn

Mae Jacqui Lewis yn archwilio sut mae ymgysylltiad dwfn, asiantaeth a chwarae di-dor yn creu cyfleoedd i blant brofi llif a llawenydd parhaol.

22. Mae Llawenydd yn Agor y Drws, a Phlant yn Darganfod Byd o Bosibiliadau Trwy Chwarae

Mae Amber Ogunsanya-William yn dathlu chwarae fel llwybr llawen i ddychymyg, creadigrwydd, hyder a phosibilrwydd.

26. Chwarae a Llawenydd: Pam mae Angen Amser, Gofod a Rhyddid i Blant Chwarae

Mae Marianne Mannello yn archwilio sut mae chwarae hunangyfeiriedig yn cefnogi lles, gwytnwch ac ymdeimlad o berthyn plant.

28. Pam Mae Chwarae Llawen Mor Bwerus i Blant Sydd Wedi Profi ACEs

Mae Nicole James yn esbonio sut y gall chwarae llawen gefnogi iachâd, gwytnwch a rheoleiddio emosiynol i blant sydd wedi profi adfyd.

32. Llawenydd Sgwrsio: Pam Mae Siarad â'n Gilydd yn Bwysicach Nag Erioed

Mae Sue Atkins yn myfyrho ar sut mae sgwrsiau bob dydd yn meithrin cysylltiad, datblygiad iaith a dysgu llawen.

40. Y Llawenydd o Gael Eich Clywed Mewn Ffyrdd Amrywiol: Cysur, Hyder a Pherthyn yn y Blynyddoedd Cynnar

Mae Dr Poppy Gibson, Jayne Carter a Martine Brockman yn archwilio sut mae cyfathrebu cynhwysol yn helpu pob plentyn i deimlo ei fod yn cael ei weld, ei glywed a'i werthfawrogi.

43. Mae Llawenydd yn Waith o Bwys

Mae'r Athro Charlotte Davies yn esbonio pam mae profiadau llawen yn ystod plentynod yn cael manteision parhaol ar gyfer lles emosiynol a datblygiad gydol oes.

44. Llawenydd o Symud

Mae Diane H. Craft yn dangos sut mae symudiad chwareus yn cefnogi datblygiad corfforol, hyder a chariad plant at ddysgu.

46. Taflu Goleuni ar Lawenydd

Mae Grŵp Chwarae Gogledd Corneli yn rhannu sut mae chwarae golau a chysgod yn ysbrydoli rhyfeddod, creadigrwydd a phrofiadau dysgu ystyrlon.

48. Dysgu Medwn Llawenydd

Mae Jacqui Gill yn rhannu sut mae creu amser, gofod a pherthnasoedd ystyrlon yn galluogi llawenydd i ddod yn sbardun pwerus i ddysgu a datblygiad plant.

50. Pcedi o Lawenydd!: Myfyrdodau ar Ymarfer Addysgwr Athro Plentynod Cynnar

Mae Pavla Boulton yn myfyrho ar bŵer natur, rhyfeddod ac addysgeg berthynas wrth greu profiadau dysgu llawen.

54. Meithrin Llawenydd mewn Oes o Foddhad Ar Unwaith

Mae Terri Steele yn archwilio sut mae garddio yn dysgu plant amynedd, perthyn a'r boddhad dyfnach sy'n dod o feithrin twf.

56. Helpwch Blant Bach i Ddarganfod Llawenydd Cerdded gyda Thraed Bach

Mae rhaglen Traed Bach Living Street yn annog plant a theuluoedd i fwynhau manteision cerdded trwy heriau hwyliog, thematig.

57. Llawenydd Mewn Dysgu Bob Dydd

Mae Kate Wright yn myfyrho ar y profiadau, y diddordebau a'r arferion bob dydd sy'n sbarduno llawenydd, chwilyfrydded a datblygiad plant.

58. Llawenydd wrth Wraidd Dysgu: Beth mae Chwerthin Plant yn ei Ddweud Wrthym mewn Gwirionedd

Mae BBC CBeebies Parenting yn archwilio sut mae chwerthin yn cefnogi cysylltiad, chwilyfrydded a pharodrwydd plant i ddysgu.

60. Grym Parhaol Llawenydd

Mae Kimberly Rees yn myfyrho ar sut mae profiadau llawen blentynod yn siapio atgofion, lles a pherthnasoedd gydol oes.

Y Tîm

Golygydd:

Charlotte Davies
smalltalk@earlyyears.wales

Is-olygydd:

Matt Anthony

Registered Office:

Unit 9, Centre Court,
Treforest,
Rhondda Cynon Taff
CF37 5YR

T: 029 2045 1242

E: info@earlyyears.wales

Y Cyfryngau Cymdeithasol



Ffeindiwch ni ar Facebook
EarlyYearsWales



Ymunwch â ni LinkedIn
Early Years Wales



Dilynwch ni ar Instagram
earlyyearswales

Swyddfa Gofrestredig:

Uned 9, Centre Court,
Treforest,
Rhondda Cynon Taf,
CF37 5YR

Ff: 029 2045 1242

E: info@earlyyears.wales



Croeso i'ch rhifyn Gorffennaf 2026 o *smalltalk*

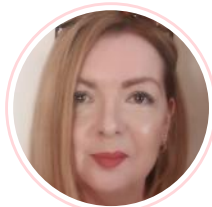
Mae llawenydd yn aml yn cael ei drafod fel petai'n ychwanegiad dymunol; rhywbeth sy'n eistedd ochr yn ochr â dysgu yn hytrach nag sydd wrth ei galon. Ond mae'r lleisiau a gasglwyd yn y rhifyn hwn o *smalltalk* yn adrodd stori wahanol iawn. Maent yn ein hatgoffa nad yw llawenydd yn wobwr am ddysgu, nac yn tynnu sylw oddi wrth ddysgu. Llawenydd yw'r sylfaen y mae dysgu ystyrlon, lles, perthyn a chysylltiad dynol yn cael eu hadeiladu arni.

Ledled Cymru a thu hwnt, mae ymarferwyr, ymchwilwyr, gwarchodwyr plant, gweithwyr chwarae ac addysgwyr yn cydnabod fwyfwy'r rôl bwysig a dwys y mae llawenydd yn ei chwarae ym mywydau plant. P'un a yw i'w weld mewn chwerthin babi yn ystod gêm o guddio'r wyneb, diddordeb plentyn bach mewn buwch goch gota, plentyn wedi ymgolli'n llwyr mewn chwarae dychmygus, neu ganolbwyntio tawel dysgwyr sy'n profi cyflwr o lif, mae llawenydd yn arwydd o ryw beth pwysig. Mae'n dweud wrthym fod plant yn teimlo'n ddiogel, yn gysylltiedig, yn cael eu gwerthfawrogi ac yn barod i ymgysylltu â'r byd o'u cwmpas.

Mae'r rhifyn hwn yn agor gydag archwiliad **Kelcie Stacey o'r oedolyn galluogi** a'r rôl hanfodol y mae ymarferwyr yn ei chwarae wrth greu sylfeini cadarnhaol a llawen ar gyfer dysgu. Yna, mae **Dr Carys Jennings** yn ein gwahodd i wrando'n astud ar **safbwyntiau plant eu hunain am hapusrwydd**, gan dynnu sylw at sut mae llawenydd yn cael ei brofi drwy chwarae, perthnasoedd, ymdeimlad o berthyn a chael ein clywed (tudalen 7). Gyda'i gilydd, mae'r erthyglau hyn yn ein herio i feddwl yn wahanol am yr hyn sydd ei angen fwyaf ar blant a sut y gall oedolion greu'r amodau i'r profiadau hynny ffynnu.

Mae perthnasoedd yn dod i'r amlwg fel thema gref drwy gydol yr argraffiad hwn. Mae **Jayne Carter** yn ein hannog i ddod yn **"Dditectifs Llawenydd"** (tudalen 10), gan sylwi ar yr eiliadau sydd bwysig i blant ac ymateb iddynt. Mae **Sue Atkins** yn myfyrio ar **bwysigrwydd sgwrs a chysylltiad** mewn byd sy'n aml yn teimlo'n fwyfwy prysur ac yn tynnu ein sylw (tudalen 32). Mae **Nicole James** (tudalen 28) yn archwilio sut y gall chwarae llawn llawenydd ddod yn **lwybr tuag at iacháu** a gwydnwch i blant sydd wedi profi adfyd, tra bod **Dr Poppy Gibson a'i chydweithwyr** yn ein hatgoffa bod cael ein clywed, ym mha bynnag ffurf y mae cyfathrebu'n digwydd, yn ganolog i **hyder, cysur a pherthyn** (tudalen 40).

Cwrdd â'r cyfranwyr



Gwrando ar Lawenydd Plant
Dr Carys Jennings

Mae diddordebau Carys yn cwmpasu popeth sy'n ymwneud â'r Blynyddoedd Cynnar. Ar ôl gweithio fel addysgwraig ac arweinydd yn y maes am flynyddoedd lawer, symudodd Carys i faes addysg athrawon, gan addysgu ar raglenni israddedig a TAR, ac mae'n parhau i wneud hynny ar raglen TAR Cymru y Brifysgol Agored. Mae ei diddordebau ymchwil yn cynnwys lleisiau a dewisiadau plant, amgylcheddau dysgu a'u heffaith ar ddatblygiad plant.



Chwarae, Posibilrwydd a Dychymyg
Amber Ogunsanya-William

Mae Amber yn Ymgynghorydd Chwarae Cynhwysol a gydnabyddir yn rhyngwladol ac yn Hyrwyddwr Plentynod yr NSPCC. Gan wreiddio ei gwaith yn y meysydd chwarae antur, mae hi'n hyrwyddo chwarae cynhwysol dan arweiniad plant ar draws lleoliadau addysgol, cymunedol a diwylliannol. O lunio polisi cenedlaethol i arwain mentrau creadigol, mae hi'n hyrwyddo hawliau plant, ymdeimlad o berthyn a grym trawsnewidiol chwarae.



Llif, Ffocws ac Ymgysylltu Ddwfn
Jacqui Lewis

Mae Jacqui yn eiriolwr dros blant, ymarferwyr plentynod 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.

Mae chwarae, nid yw'n syndod, wrth wraidd llawer o drafodaethau. O ddathliad **Amber Ogunsanya-William** o chwarae fel **porth i bosibiliadau** (tudalen 22), i atgof pwerus **Marianne Mannello** bod **angen amser, gofod a rhyddid ar blant** i chwarae (tudalen 26), mae'r cyfranwyr yn atgyfnerthu gwirionedd syml dro ar ôl tro: **nid yw chwarae ar wahân i ddysgu**. Yn aml, chwarae yw'r cyfrwng y mae plant yn dod i ddeall eu hunain, eraill a'r byd o'u cwmpas drwyddo.

Mae sawl cyfranwr yn ein hannog i arafu a sylwi ar lawenydd yn ei amryfal ffurfiau. Mae **Jacqui Lewis** yn archwilio ymgysylltiad dwfn a **chyflwr o lif**, gan herio'r rhagdybiaethau am sut mae dysgu llawen yn edrych (tudalen 18). Mae **Pavla Boulton** (tudalen 50) yn myfyrio ar y **rhyfeddod a geir ym myd natur** a phwysigrwydd creu cyfleoedd i blant brofi syndod, rhyfeddod a chysylltiad. Mae **taith garddio Terri Steele** yn dangos sut y gall llawenydd dyfu drwy amynedd, gofal a phrofiadau a rennir (tudalen 54), tra bod **grŵp Chwarae Gogledd Corneli** yn dangos sut y gall amgylcheddau sydd wedi'u cynllunio'n ofalus **ysgogi chwilfrydedd, creadigrwydd a hyfrydwch** (tudalen 46).

Mae neges bwysig yn rhedeg drwy bob erthygl. Nid yw llawenydd yn rhywbeth dibwys. Mae'n waith difrifol. Mae'n cryfhau perthnasoedd, yn cefnogi lles emosiynol, yn meithrin gwydnwch ac yn ysbrydoli chwilfrydedd gydol oes. Yn bwysigaf oll, mae'n ein hatgoffa pam mae'r blynyddoedd cynnar mor hynod bwysig.

Wrth i chi archwilio'r rhifyn hwn, gobeithiwn y byddwch yn dod o hyd i ysbrydoliaeth yn y nifer o ffyrdd y mae llawenydd yn amlgu ei hun yn mywydau beunyddiol plant. Mewn byd sy'n aml yn symud yn rhy gyflym, efallai nad creu llawenydd yw ein cyfrifoldeb mwyaf, ond ei adnabod, ei ddiogelu a sicrhau bod pob plentyn yn cael y cyfle i'w brofi bob dydd.

Fel bob amser, mae *smalltalk* yn cael ei gyfoethogi gan wybodaeth, profiadau a myfyrdodau ei ddarllenwyr. Os hoffech rannu eich ymarfer, awgrymu pwnc ar gyfer rhifyn yn y dyfodol, neu barhau â'r sgwrs am unrhyw un o'r themâu sy'n cael eu trafod yn y rhifyn hwn, anfonwch e-bost atom yn charlotted@earlyyears.wales / smalltalk@earlyyears.wales

Diolch am ddarllen
Charlotte – Golygydd





Noddig gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



Ffocws y Cwricwlwm

Llawenydd! Sut mae'r oedolyn galluogi yn creu'r sylfeini ar gyfer dysgu.

Ysgrifennwyd gan: Kelcie Stacey, Swyddog Addysg y Blynyddoedd Cynnar

Mae llawenydd yn rym pwerus mewn dysgu plant. Mae'n llawer mwy na hapusrwydd neu gyffro, mae'n ymdeimlad o berthyn, cysylltiad â chwilfrydedd sy'n ysbrydoli plant i ymgysylltu'n ddwfn â'r byd o'u cwmpas. Pan fydd plant yn profi llawenydd, maent yn cael eu cymell i archwilio, ymchwilio a datblygu agweddau cadarnhaol at ddysgu a all bara am oes.

Mae'r Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir yn rhoi'r plentyn wrth wraidd dysgu ac yn cydnabod pwysigrwydd datblygu dysgwyr uchelgeisiol, galluog sy'n barod i ddysgu drwy gydol eu bywydau. I'n dysgwyr ieuengaf, mae hyn yn dechrau gyda phrofiadau ystyrion sy'n meithrin lles, chwilfrydedd ac ymdeimlad o ryfeddod. Yn ganolog i hyn mae rôl yr oedolyn galluogi, sydd, drwy ei ryngweithiadau, yn creu'r amodau lle gall llawenydd ffynnu.

Yr oedolyn galluogi yw'r adnodd pwysicaf mewn amgylchedd blynyddoedd cynnar. Mae'n fodel rôl, yn hwylusydd ac yn eiriolwr dros ddysgu plant. Drwy fodelu llawenydd a brwdfrydedd, mae'n helpu plant i feithrin hyder, gwytnwch a chariad at ddysgu.



Yr oedolyn galluogi fel model rôl

Mae plant yn dysgu drwy arsylwi. Ymhell cyn iddynt allu darllen cyfarwyddiadau neu ddilyn esboniadau cymhleth, maent yn gwylio'r oedolion o'u cwmpas, gan sylwi ar eu hagweddau, eu hymddygiad, eu hiaith a'u hymatebion emosiynol. Dyna pam mae rôl yr oedolyn galluogi fel model rôl mor hanfodol.

Pan fydd oedolion yn dangos brwdfrydedd, chwilfrydedd ac ymdeimlad gwirioneddol o ryfeddod, mae plant yn dysgu mai dyma ffyrdd cadarnhaol a gwerthfawr o ymgysylltu â'r byd. Mae ymarferydd sy'n rhannu cyffro plentyn wrth wneud darganfyddiad neu'n dangos diddordeb gwirioneddol wrth ymchwilio i bryfyn yn modelu dull llawen ac ystyrlon o ddysgu.

Creu diwylliant o lawenydd

Mae cwricwlwm llawn llawenydd yn dechrau gyda pherthnasoedd. Mae angen i blant deimlo'n ddiogel cyn y gallant ymgysylltu'n llawn â dysgu. Mae'r oedolyn galluogi yn sefydlu'r sylfaen hon drwy ryngweithiadau cynnes, ymatebol a pharchus.

Pan fydd oedolion yn gwrandao ar blant, yn cydnabod eu syniadau ac yn gwerthfawrogi eu cyfraniadau, mae plant yn datblygu ymdeimlad cryf o berthyn. Maent yn teimlo eu bod yn cael eu gweld a'u clywed. Mae'r diogelwch emosiynol hwn yn creu'r amodau lle gall llawenydd ffynnu.

Mae creu diwylliant o lawenydd hefyd yn golygu dathlu unigrywiaeth plant. Mae pob plentyn yn dod â diddordebau a phrofiadau unigryw, a thrwy gydnabod ac adeiladu ar y rhain, mae ymarferwyr yn creu cyfleoedd ystyrlon ar gyfer ymgysylltu a mwynhad.

Er enghraifft, gall plentyn sy'n cael ei gyfareddu gan ddeinosoriaid ysbrydoli ymchwiliadau i ffosiliau, cynefinoedd ac adrodd straeon. Mae diddordeb y plentyn yn dod yn gyfrwng ar gyfer profiadau dysgu cyfoethog sy'n teimlo'n ddilys ac yn llawen.

Mae plant yn chwilfrydig. Maent yn ceisio deall sut mae pethau'n gweithio, pam mae digwyddiadau'n digwydd a beth allai ddigwydd nesaf. Mae'r cwricwlwm yn cynnig cyfleoedd diddiwedd i'r oedolyn galluogi feithrin a datblygu'r chwilfrydedd naturiol hwn.

Mae'r oedolyn galluogi yn meithrin ymdeimlad o ryfeddod drwy wrthsefyll yr awydd i roi atebion ar unwaith. Yn hytrach, gall ymateb gyda:

- "Beth ydych chi'n ei feddwl?"
- "Tybed pam ddigwyddodd hynny?"
- "Sut allwn ni ddarganfod?"
- "Beth allai ddigwydd os...?"

Mae'r cwestiynau agored hyn yn annog plant i feddwl, ymchwilio a dod o hyd i'w hatebion eu hunain. Mae'r broses o archwilio a darganfod yr un mor bwysig â'r canlyniad.

Pan fydd oedolion yn dysgu ochr yn ochr â phlant, maent yn modelu cariad gwirioneddol at ddysgu. Mae hyn yn dangos i blant nad yw dysgu'n ymwneud â gwybod yr holl atebion, ond â bod yn chwilfrydig, archwilio posibiliadau.

Nid yw modelu llawenydd yn gofyn am weithgareddau cymhleth na chywrair. Yn aml, ceir yr eiliadau mwyaf ystyrlon yn y profiadau bob dydd:

- Dangos cyffro wrth ddarllen stori
- Dathlu cyflawniadau bach
- Dangos chwilfrydedd drwy ofyn cwestiynau
- Chwerthin a rhannu profiadau cadarnhaol
- Mynegi rhyfeddod am y byd naturiol
- Dangos dyfalbarhad pan fydd rhywbeth yn anodd

Mae'r ymddygiadau hyn yn cyfleu negeseuon pwerus i blant. Maent yn dysgu bod dysgu yn brofiad pleserus, bod camgymeriadau yn rhan naturiol o'r broses, a bod archwilio a darganfod yn cael eu gwerthfawrogi.

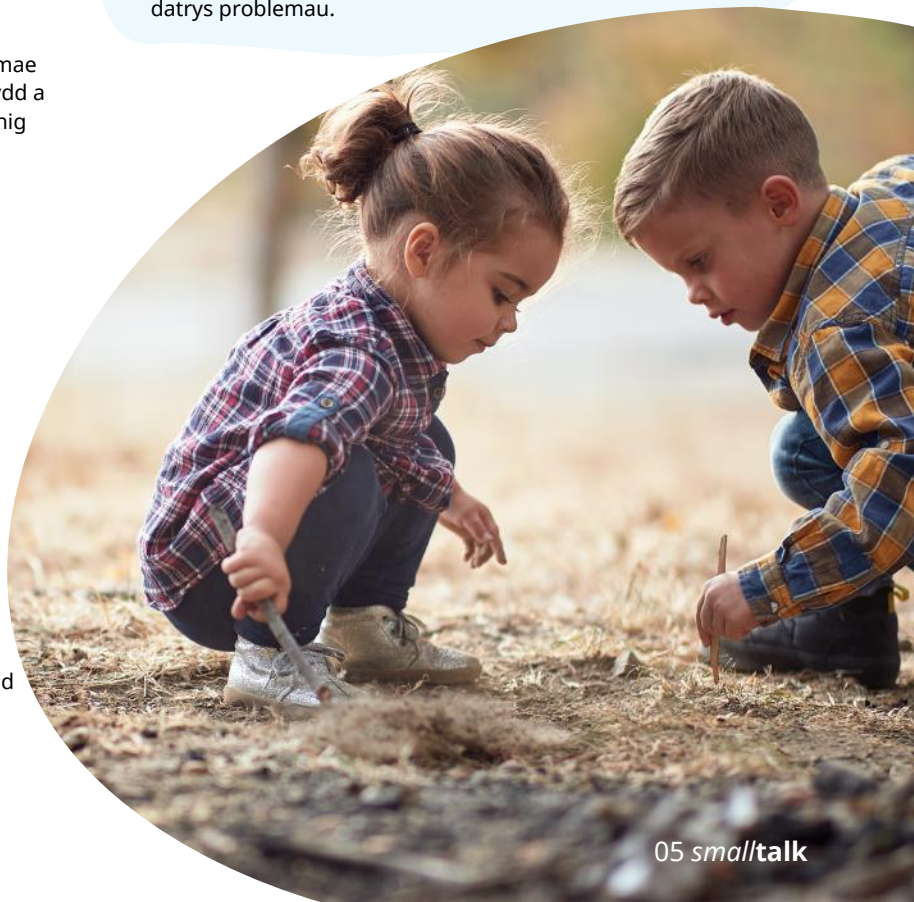
Dysgu llawen

Mae chwarae yn gyd-destun sylfaenol ar gyfer dysgu llawen. Drwy chwarae, mae plant yn gwneud synnwyr o'u profiadau, yn profi syniadau, yn datblygu perthnasoedd ac yn mynegi eu hunain yn greadigol.

Mae'r oedolyn galluogi yn cydnabod gwerth chwarae ac yn diogelu amser a lle i blant archwilio'n ddi-dor. Yn hytrach na chyfarwyddo pob gweithgaredd, mae'n arsylwi'n ofalus, yn ymateb yn fwriadol ac yn ymestyn dysgu pan fo hynny'n briodol.

Mae llawenydd yn aml yn deillio o ymreolaeth. Pan gaiff plant eu hymddiried i wneud dewisiadau, dilyn eu diddordebau a chymryd perchnogaeth o'u dysgu, mae eu hymgysylltiad yn dyfnhau.

Gall yr oedolyn galluogi gefnogi hyn drwy ddarparu amgylcheddau cyfoethog, adnoddau penagored a chyfleoedd ar gyfer chwarae dychmygus a meddwl yn greadigol. Mae rhannau rhydd, deunyddiau naturiol a mannau hyblyg yn annog creadigrwydd, chwilfrydedd a datrys problemau.



Dod o hyd i llawenydd ym myd natur

Mae'r amgylchedd awyr agored yn cynnig cyfleoedd unigryw ar gyfer dysgu llawen. Mae byd natur yn ysgogi chwilfrydedd, creadigrwydd ac archwilio yn naturiol.

Mae plant yn profi llawenydd drwy:

- Darganfod pryfed a bywyd gwylt
- Adeiladu cuddfannau
- Sblasio mewn pyllau
- Arsylwi ar y tymhorau'n newid
- Dringo, cydbwysu a mentro
- Archwilio deunyddiau naturiol

Mae'r oedolyn galluogi yn modelu gwerthfawrogiad a pharch at y byd naturiol. Gall ei frwdfrydedd drawsnewid eiliadau cyffredin yn brofiadau dysgu cofiadwy. Mae ymarferydd sy'n stopio i edmygu gwe pry cop neu'n rhannu'r cyffro o weld buwch goch gota yn annog plant i sylwi ar ryfeddodau'r byd o'u cwrmpas. Mae'r profiadau hyn a rennir yn cyfrannu at ymdeimlad o les, gan feithrin cysylltiad dwfn â'r byd naturiol.

Ymarfer myfyriol ac addysgeg lawen

Mae creu profiadau dysgu llawen yn gofyn am fyfyrion barhaus. Mae'r oedolyn galluogi yn ystyried yn gyson:

- Beth sy'n dod â llawenydd i'r plant?
- Sut mae'r plant yn dangos eu bod yn ymgysylltu ac yn frwdfrydig?
- Pa brofiadau sy'n ennyn chwilfrydedd a rhyfeddod?
- Sut gall yr amgylchedd gefnogi dysgu llawen yn well?
- Beth ydw i'n ei fodelu drwy fy ngweithredoedd a'm hagweddau fy hun?

Mae ymarferwyr myfyriol yn cydnabod bod llawenydd yn cael ei fynegi'n wahanol gan bob plentyn. Mae rhai plant yn mynegi llawenydd drwy symud a chwerthin, tra bod eraill yn ei ddangos drwy ganolbwyntio'n ddwys, mwynhau cyfnodau tawel neu ymgysylltu'n barhaus.

Drwy arsylwi'n ofalus a myfyrio'n fwriadol, gall oedolion addasu eu harfer i ddiwallu anghenion a diddordebau'r plant.

Gwerth profiadau dilys

Mae plant yn profi'r llawenydd mwyaf pan fydd dysgu'n teimlo'n ystyrlon ac yn berthnasol iddynt. Mae'r cwricwlwm yn annog profiadau dilys sy'n cysylltu â bywydau, diddordebau a chymunedau plant.

Mae'r oedolyn galluogi yn helpu i greu'r cyfleoedd hyn drwy:

- Dilyn diddordebau plant
- Ymgysylltu â diwylliant a threftadaeth leol
- Gwneud cysylltiadau â'r gymuned leol
- Archwilio problemau a chwestiynau o fywyd go iawn
- Gwneud cysylltiadau ystyrlon ar draws profiadau dysgu

Mae profiadau dilys yn helpu plant i ddeall bod pwrpas i ddysgu. Maent yn gweld eu hunain fel cyfranogwyr gweithredol yn eu cymunedau ac yn datblygu ymdeimlad cryfach o hunaniaeth a pherthyn.

Casgliad

Dylai llawenydd fod yn rhan annatod o brofiadau dysgu pob plentyn ac wrth wraidd ymarfer dyddiol. Pan fydd plant yn profi llawenydd, maent yn datblygu hyder, chwilfrydedd, gwytnwch a chariad gydol oes at ddysgu. Mae'r rhinweddau hyn yn darparu sylfeini cadarn ar gyfer llwyddiant a lles yn y dyfodol.

Mae'r oedolyn galluogi yn chwarae rhan ganolog wrth greu'r profiadau hyn. Trwy berthnasoedd cadarnhaol, rhyngweithiadau ymatebol a modelu rôl frwdfrydig, mae ymarferwyr yn dangos bod dysgu yn rhywbeth i'w gofleidio a'i fwynhau.

Drwy fynd at bob dydd gyda chwilfrydedd, mae oedolion yn ysbrydoli plant i wneud yr un peth. Maent yn creu amgylcheddau lle mae plant yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, yn alluog ac yn gyffrous i ddysgu.

Mae'r cwricwlwm yn cynnig cyfleoedd di-ri i feithrin llawenydd drwy wrando, annog, dathlu a modelu cariad at ddysgu. Pan fydd llawenydd yn cael ei wreiddio ym mhrofiadau plant, mae'n darparu sylfeini cadarn ar gyfer dysgu, lles a llwyddiant yn y dyfodol.



Beth mae llawenydd yn ei olygu i blant ifanc – a pham mae'n bwysig i ni gyd?

Ysgrifennwyd gan: Dr Carys Jennings (UGAAU/SFHEA)
Tiwtor y Cwricwlwm Cynradd TAR, Y Brifysgol Agored

Gellir dod o hyd i lawenydd ym mhlentynod cynnar drwy chwarae, perthnasoedd ac ymdeimlad o berthyn, lle mae plant yn teimlo eu bod yn cael eu gweld, eu clywed a'u gwerthfawrogi (Jennings, 2025; Clark, 2011). Trwy fynegiant creadigol fel lluniadu, peintio, ffotograffiaeth a thrafodaethau, gall plant gyfleu'r eiliadau sy'n dod â llawenydd iddynt, gan ddatgelu ystyron personol iawn o hapusrwydd (Sutton, 2018). Mae gwranddo ar blant wrth iddynt drafod y profiadau llawen hyn yn rhydd yn cefnogi lles emosiynol, eu hymreolaeth a'u hymgysylltiad.

Pan fydd ymarferwyr yn creu amser a lle ar gyfer deialog a chreadigrwydd, maent yn cryfhau ymddiriedaeth ac yn meithrin amgylcheddau lle mae llawenydd yn ganolog i ddysgu a datblygiad.

Creu cyfleoedd i blant gyfathrebu

Dangosodd y canfyddiadau, pan fydd oedolion yn fwrriadol yn creu cyfleoedd i blant fynegi eu hunain mewn amrywiaeth o ffyrdd, fod plant fel arfer yn barod ac yn frwdfrydig i rannu eu profiadau llawen. Datgelodd y darluniau a'r ffotograffau eiliadau o chwarae, cyfeillgarwch a pherthyn, ond y ddeialog a hwyluswyd gan oedolion a ddatgelodd yr ystyr dyfnach y tu ôl i'r cynrychioliadau hyn (Burman, 2009). Siaradodd plant am deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi gan eu cyfoedion, yn cael eu cefnogi gan oedolion dibynadwy, a chael mynediad at fannau a oedd yn caniatáu iddynt ymlacio, archwilio neu gysylltu. Roedd y mewnwelediadau hyn yn bosibl oherwydd bod oedolion, drwy ymgysylltu â'r prosiect ymchwil, wedi creu'r amser a'r amodau i sgwrsiau o'r fath ddigwydd.

Gwranddo ar blant

Nod fy astudiaeth EdD 'Y Plentyn Hapus', oedd deall hapusrwydd drwy lygaid plant ifanc, drwy archwilio'r hyn sy'n dod â llawenydd iddynt yn eu hamgylcheddau ysgol. Drwy ofyn i blant dynnu llun neu beintio darlun ohonynt eu hunain a'r pethau a oedd yn eu gwneud yn hapus yn yr ysgol, fel rhan o weithgaredd bob dydd i ddechrau; drwy fynd ar deithiau cerdded o amgylch yr amgylchedd i ddal pethau a oedd yn dylanwadu ar eu hapusrwydd drwy gipluniau ffotograffig; ac yn olaf, ac yn hollbwysig, drwy gymryd rhan mewn trafodaethau ystyrlon, crëwyd lle i blant nodi a chyfleu eu profiadau byw a'r hyn sy'n bwysicaf iddynt. Gan roi hapusrwydd (neu lawenydd) wrth wraidd yr astudiaeth, heriwyd rhagdybiaethau ac ail-leolwyd plant fel cyfranogwyr gwybodus sy'n gallu mynegi'r amodau sy'n cefnogi eu lles a'u dysgu (Flewitt, 2020).

*Hapusrwydd yw...
pan fyddwch chi'n teimlo'n
gynnes ac yn hyfryd*



Pam mae amser yn bwysig

Un o ganfyddiadau mwyaf arwyddocaol yr ymchwil oedd pwysigrwydd amser: amser sy'n cael ei greu a'i ddiogelu gan oedolion. Mewn llawer o leoliadau blynyddoedd cynnar, mae cyfleoedd ar gyfer deialog estynedig ac ystyrlon yn cael eu cyfyngu gan arferion, pontio ac, mewn rhai achosion, bwysau cwrwclaid. Fodd bynnag, mae'r astudiaeth hon yn tynnu sylw at y ffaith na ellir rhuthro llythrennedd emosiynol, lles na dealltwriaeth o deimladau personol (Burnett, 2018). Mae oedolion sy'n blaenoriaethu rhyngweithiadau digyffro yn galluogi plant i fynegi eu profiadau yn llawnach, gan ddatgelu'r dimensiynau perthynol ac emosiynol o fewn eu hamgylcheddau dysgu.

Mannau sy'n cefnogi hapusrwydd

Mae myfyrdodau plant hefyd wedi ysgogi ymarferwyr i ystyried sut y gall yr amgylchedd ffisegol naill ai alluogi neu gyfyngu ar brofiadau llawen. Er enghraifft, nododd plant ffurfiau cymdeithasol ac unigol o hapusrwydd, gan dynnu sylw at yr angen am amgylcheddau sy'n cynnig cydbwysedd rhwng mannau a rennir a mannau tawel. Mewn ymateb, dechreuodd ymarferwyr fyfyrion ar gynllun yr ystafell, mynediad at adnoddau ac argaeledd mannau tawel a chysurus (Jennings, 2025). Nid newidiadau a orfodwyd oedd y rhain, ond rhai a gafodd eu llywio'n uniongyrchol gan safbwyntiau plant, gan ddangos sut y gall ymatebolrwydd oedolion drawsnewid darpariaeth.

Pwysigrwydd amser ar eich pen eich hun

Mae'r ymchwil hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd diflastod fel cyfle i fod yn llonydd, defnyddio dychmyg a hunanddarganfod, lle nad yw pob eiliad yn cael ei llenwi na'i chyfarwyddo gan oedolion. Dangosodd y canfyddiadau yn glir bod plant yn gwerthfawrogi amser ar eu pen eu hunain. Daeth ymatebion "fi" a "ni" amlwg i'r amlwg pan rannodd disgyblion yr hyn a oedd yn eu gwneud yn hapus, gan ddangos yr angen am ryngweithio cymdeithasol ac ymgysylltu unigol. Siaradodd llawer o blant am fwynhau gweithgareddau'n annibynnol, heb bartner na ffrind, gan awgrymu bod yr eiliadau hyn yn ystyrlon ac yn angenrheidiol (Jennings, 2025). Fel oedolion, mae gennym gyfrifoldeb i ddiogelu cyfleoedd o'r fath drwy greu amser a lle yn fwriadol ar gyfer chwarae ar eich pen eich hun a myfyrio, gan gydnabod y gall eiliadau tawel feithrin creadigrwydd, lles emosiynol ac ymdeimlad cryf o hunaniaeth.

Pan fydd lleisiau plant yn arwain newid

Ar ben hynny, roedd yr astudiaeth yn cyd-fynd â'r pwysigrwydd o oedolion yn gwerthfawrogi cyfraniadau plant. Pan fydd plant yn gweld bod eu syniadau yn arwain at newidiadau ystyrlon, mae eu hymdeimlad o ymreolaeth a pherthyn yn cael ei gryfhau. Roedd ymarferwyr a weithredodd ar sail mewnwleidiadau plant – boed hynny drwy addasu arferion, ehangu cyfleoedd chwarae neu greu mannau mwy hyblyg – yn dangos nad oedd lleisiau plant yn cael eu clywed yn unig, ond eu bod yn cael effaith. Mae hyn yn atgyfnerthu diwylliant lle mae llawenydd yn cael ei gynnal, wrth i blant deimlo eu bod yn cael eu parchu, eu cynnwys a'u grymuso.



**Hapusrwydd yw...
bod yn glyd**



Mae pob plentyn yn profi llawenydd yn wahanol

Mae'r canfyddiadau hefyd yn tynnu sylw at yr angen i oedolion gydnabod y ffyrdd amrywiol y mae llawenydd yn cael ei brofi. Nid yw pob plentyn yn mynegi hapusrwydd yn yr un ffordd; mae rhai yn cael llawenydd drwy ryngweithio egniol, tra bod yn well gan eraill weithgareddau tawelach, mwy myfyriol. Mae oedolion sy'n ymwbyddol o'r gwahaniaethau hyn yn gallu darparu profiadau cynhwysol sy'n cefnogi pob dysgwr (Musgrave, 2017). Mae hyn yn gofyn am arsylwi gofalus, holi'n ystyriol, a pharodrwydd i addasu ymarfer mewn ymateb i'r hyn y mae plant yn ei gyfleu, ar lafar ac yn ddi-eiriau.



Llawenydd fel rhan o ymarfer bob dydd

Yn bwysig, mae'r ymchwil yn cynnig nad yw creu cyfleoedd ar gyfer llawenydd yn dasg ychwanegol; mae'n rhan annatod o addysgeg effeithiol, fel yr amlinellir yn adroddiad Sefydliad Addysgol, Gwyddonol a Diwylliannol y Cenhedloedd Unedig (UNESCO, 2024). Pan fydd oedolion yn ymgorffori mynegiant creadigol a deialog ystyrlon mewn ymarfer bob dydd, maent yn cefnogi datblygiad emosiynol plant ochr yn ochr â'u dysgu. Gall y dulliau hyn feithrin hunanymwybyddiaeth, cryfhau perthnasoedd ac adeiladu ymddiriedaeth, gan ffurfio'r sylfaen ar gyfer profiadau dysgu cadarnhaol. Nid yw hapusrwydd, yn yr ystyr hwn, yn rhywbeth sy'n digwydd ar hap ond yn rhywbeth sy'n cael ei feithrin yn fwriadol drwy ymarfer oedolion a'r cyfleoedd y maent yn eu creu (Jennings, 2025).

Myfyrio ar ein rôl fel oedolion

Mae fy mhrofiad fel ymarferydd ac ymchwilydd wedi dangos nad yw rolau oedolion yn sefydlog, ond yn rhai myfyriol. Roedd ymgysylltu â safbwyntiau plant yn annog ymarferwyr i ailystyried eu rhagdybiaethau a mireinio eu dulliau (Brookfield, 2017). Mae'r broses fyfyriol hon yn hanfodol er mwyn sicrhau bod y ddarpariaeth yn parhau i fod yn ymatebol ac yn cyd-fynd ag anghenion plant. Drwy ofyn yn barhaus, "Pa gyfleoedd rydym ni'n eu creu i blant fynegi eu hunain?" a "Sut rydym ni'n ymateb i'r hyn maen nhw'n ei ddweud wrthym?", gall oedolion gynnal amgylcheddau lle mae llawenydd yn cael ei gydnabod a'i feithrin.

Creu'r amodau ar gyfer llawenydd

Yn y pen draw, mae'r ymchwil yn dangos, er bod plant yn gwbl alluog i fynegi eu profiadau, mai oedolion sy'n gyfrifol am greu'r amodau sy'n galluogi'r mynegiant hwnnw i ddod i'r amlwg (Jennings, 2025). Trwy gynllunio bwriadol, gwrandao sylwgar a gweithredu ymatebol, gall ymarferwyr greu mannau lle mae llawenydd plant yn weladwy, yn cael ei werthfawrogi ac yn cael ei gynnal.

Pan fyddwn ni fel oedolion yn darparu amser, offer a chyfleoedd ystyrlon i blant rannu eu profiadau byw, maent yn datgelu dealltwriaeth newydd sy'n cyfoethogi ymchwil ac ymarfer. Trwy gydnabod plant ifanc fel cyfranogwyr gwybodus ac yn cefnogi eu cyfranogiad yn weithredol, mae ymarferwyr yn symud tuag at ddulliau mwy moesegol sy'n canolbwyntio ar y plentyn. Mae fy astudiaeth EdD yn dangos nad yw creu cyfleoedd yn ymwneud â chynhwysiant yn unig; mae'n ymwneud â thrawsnewid. Pan fydd oedolion yn gwrandao ac yn ymateb gyda bwriad, maent yn helpu i greu amgylcheddau dysgu lle mae llawenydd nid yn unig yn cael ei brofi, ond hefyd yn cael ei lunio, ei gefnogi a'i gynnal.



**Hapusrwydd yw...
cwtsch mawr**

Cyfeiriadau:

- Brookfield, S. D. (2017) *Becoming a critically reflective teacher*. US: Wiley Brand.
- Burman, L. (2009) *Are you Listening? Fostering Conversations that help young Children Learn*. UK: Red Leaf Press.
- Burnett, D. (2018) *Happy Brain: Where Happiness Comes From, and Why*. London: Faber Publishing. Available from: amzn.to/2u9phO5
- Flewitt, R. (2020) *The Competent Child: valuing all young children as knowledgeable commentators on their own lives*. (accessed 16-6-26). Available at: www.academia.edu/90299917/The_Competent_Child_valuing_all_young_children_as_knowledgeable_commentators_on_their_own_lives (PDF)
- Jennings, C.W. (2025) *Y Plentyn Hapus: Ymchwiliad i ddehongliadau a phrofiadau plant 3 – 7 oed o'r hyn sy'n creu ymdeimlad o hapusrwydd ynddynt o fewn yr ysgol*. (accessed 15-6-26) Available at: repository.uwtsd.ac.uk/id/eprint/3922/1/Jennings_C_EDD_Thesis.pdf
- Musgrave, J. (2017) *Supporting Children's Health and Wellbeing*. London: Sage Publications
- Sutton, C. (2018) *What Counts as Happiness for Young People in the Second Decade of the 21st Century? An Exploration*. PhD thesis. The Open University
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2024) *Why the world needs happy schools*. (accessed 14-6-26) Available at: www.unesco.org/en/education-policies/happy-schools

Ditectifs Llawenydd: archwiliad o lawenydd fel sylfaen emosiynol dysgu, gyda ffocws ar rôl yr oedolyn fel cyd-chwaraewr a chyd- reoleiddiwr.

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

O fewn addysg plentyndod cynnar, mae dysgu yn aml yn cael ei fframio drwy ganlyniadau, cynnydd a datblygiad mesuradwy. Mae rhaglen Early Years PSED Skills for Life programme for 3-5 year olds, a ddatblygwyd gan Partnership for Children, wedi'i hymgorffori o fewn egwyddorion Datblygiad Personol, Cymdeithasol ac Emosiynol yn y Cyfnod Sylfaen Blynyddoedd Cynnar. Ar yr un pryd, mae'n adlewyrchu egwyddorion Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir yng Nghymru, yn enwedig ei bwyslais ar les, perthyn a pherthnasoedd sy'n ymatebol yn emosiynol.



Mae'r erthygl hon yn archwilio llawenydd fel sylfaen emosiynol dysgu, gyda ffocws ar rôl yr oedolyn fel cyd-chwaraewr, cyd-reoleiddiwr a Ditectif Llawenydd. Mae'n dadlau nad yw llawenydd yn rhywbeth sy'n digwydd ar hap, ond yn sylfaen ar gyfer dysgu, cysylltiad a lles. Trwy ail-fframio ymarferwyr fel "Ditectifs Llawenydd", mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd perthnasoedd ymatebol, chwareus wrth greu amgylcheddau lle mae plant yn teimlo'n ddiogel, yn ymgysylltiedig ac yn llawn cymhelliant i ddysgu.

Llawenydd fel grym sy'n sbarduno datblygiad

O fewn y Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir yng Nghymru, mae datblygiad plant yn cael ei ddeall yn hollistaidd drwy lwybrau datblygiadol, gan gynnwys llesiant a pherthyn. Mae'r rhain yn pwysleisio perthnasoedd, dealltwriaeth emosiynol ac ymdeimlad cynyddol o hunaniaeth.

Mae llawenydd wedi'i blethu'n ddwfn o fewn y prosesau hyn. Mae'n arwydd o gysylltiad, ymgysylltiad a llesiant — a phan fydd plant yn profi llawenydd, maent yn fwy tebygol o archwilio, mentro a dyfalbarhau.

Mae rhaglen Early Years PSSED Skills for Life programme for 3–5-year-olds yn cydnabod na ellir addysgu datblygiad emosiynol drwy gyfarwyddyd yn unig; rhaid ei brofi a'i fyw. Mae rhyngweithiadau llawen - chwerthin a rennir, darganfod a chwarae dychmygus - yn creu'r amodau emosiynol lle gall dysgu ddigwydd. Nid ychwanegiad at ddysgu yw llawenydd; dyma'i sylfaen.

Llawenydd mewn archwilio, symud a chyfathrebu

Mae llawenydd yn fwyaf amlwg yn yr eiliadau bob dydd: archwilio, chwarae synhwyraidd, symud a chyfathrebu.

Mae profiadau synhwyraidd – dŵr, tywod, gweadau – yn cynnig cyfleoedd ar gyfer pleser, chwylfrydedd a chanolbwyntio. Mae chwarae dychmygus yn galluogi plant i archwilio rolau, arbrofi gydag emosiynau ac adeiladu ystyr ar y cyd. Mae'r rhaglen yn ymestyn hyn drwy amgylcheddau sy'n seiliedig ar straeon, lle mae plant yn ailymweld â naratifau gan ddefnyddio propiau, pypedau a chwarae byd bach, gan fynegi ac archwilio emosiynau drwy weithredu a dychymyg.

Mae llawenydd hefyd yn cael ei fynegi drwy'r corff. **Mae profiadau sy'n seiliedig ar symudiad, fel sesiynau cerddoriaeth a symud,** cyrsiau rhwystrau ac ioga, yn galluogi plant i fynegi emosiynau'n gorfforol: neidio, troelli, oedi ac ymestyn. Nid gweithgareddau perfformio yw'r rhain, ond weithgareddau mynegiannol lle mae chwerthin, cydweithredu ac egni a rennir yn ganolog.

Mae cyfathrebu – geiriol a di-eiriau – yn fan allweddol arall ar gyfer llawenydd. Mae gwên, ystum a rhythm a rennir mewn chwarae i gyd yn cyfrannu at gysylltiad. Mae'r rhaglen yn cefnogi hyn drwy weithgareddau lle mae plant yn enwi, paru a mynegi emosiynau, gan adeiladu iaith emosiynol ar y cyd.

Mae profiadau o'r fath yn adlewyrchu pwyslais y cwricwlwm ar ddatblygiad cyfannol, lle mae lles, cyfathrebu, datblygiad corfforol ac archwilio wedi'u cydgysylltu drwy ddysgu ystyrlon sy'n seiliedig ar chwarae.

Y 'Ditectif Llawenydd': sylwi ar yr hyn sy'n bwysig

Mae'r syniad o ymarferwyr fel "Ditectifs Llawenydd" yn adlewyrchu newid mewn ffocws: o ganlyniadau i brofiad, o gyfarwyddo i ymateb mewn tiwn â'r plentyn. Yn hytrach na mynd i'r afael ag ymddygiad neu nodau wedi'u cynllunio yn unig, mae ymarferwyr yn rhoi sylw i giwiau emosiynol ac eiliadau o llawenydd.

Mae plentyn sy'n ymgolli mewn chwarae dŵr, wedi'i gyfareddu gan olwynion sy'n troelli, neu'n chwerthin gyda ffrind yn cyfathrebu rhywbeth pwysig. Mae'r eiliadau hyn yn datgelu diddordebau, anghenion a chyflyrau emosiynol. Pan fydd oedolion yn sylwi ar y signalau hyn ac yn ymateb iddynt, maent yn dilyn teimladau plant ac yn cryfhau eu hymdeimlad o berthyn.

Mae'r dull hwn yn annog safbwynt mwy perthynol: yr oedolyn fel cyd-ddysgwr, yn chwylfrydig ac yn ymatebol, yn rhannu eiliadau o ddarganfod yn hytrach na'u cyfarwyddo.



Yr oedolyn fel cyd-chwaraewr a chyd-reoleiddiwr

Mae plant yn datblygu dealltwriaeth emosiynol drwy berthnasoedd. Mae rôl yr oedolyn fel cyd-chwaraewr a chyd-reoleiddiwr felly yn ganolog.

Mae cyd-chwarae yn cynnwys ymuno â phlant â diddordeb gwirioneddol – nid eu harwain, ond cymryd rhan mewn ffyrdd sy'n ymestyn y profiad. Mae cyd-reoleiddio yn cynnwys cynnig presenoldeb tawel, enwi teimladau a modelu strategaethau. Dros amser, mae plant yn mewnllo'r dulliau hyn.

Mae hyn yn amlwg yng ngweithgareddau'r rhaglen. Er enghraifft, yn **"Box of Feelings"**, mae rhyngweithio chwareus yn cael ei gyfuno ag iaith emosiynol, gan gysylltu gweithredoedd â phrofiadau byw.

Mewn sesiynau cerddoriaeth a symud, mae oedolion yn sylwi ar ymatebion plant ac yn eu henwi: sut mae symud yn adlewyrchu teimlad, a sut mae mynegiant yn cysylltu ag emosiwn.

Mae'r rhyngweithiadau bob dydd hyn yn dangos bod llawenydd yn berthynol: mae'n bodoli rhwng pobl, nid o fewn unigolion yn unig.

Eiliad ar waith

Yn ystod sesiwn grŵp bach, mae ymarferydd yn eistedd ochr yn ochr â grŵp o blant sy'n archwilio cerddoriaeth a symud. Mae darn o gerddoriaeth fywiog yn dechrau chwarae. Mae un plentyn yn dechrau neidio, gyda'i freichiau ar led, gan chwerthin. Mae plentyn arall yn gwyllo, yn betrusgar ar y dechrau, ac yna'n dechrau clapio a throelli.

Mae'r ymarferydd yn ymuno â nhw: nid drwy gyfarwyddo, ond drwy adlewyrchu eu gweithredoedd – clapio, gwenu a dweud yn dawel, “Mae'r gerddoriaeth hon yn teimlo'n gyffrous.” Mae hi'n sylwi bod un plentyn yn cyrcydu i lawr, yn gorchuddio ei glustiau. Yn dyner, mae hi'n symud yn nes: “Mae honno'n swnio'n uchel: gawn ni ei gwneud hi'n dawelach gyda'n gilydd?”

Mae'r gweithgaredd yn newid. Mae rhai plant yn parhau i neidio; mae eraill yn siglo'n araf wrth i'r gerddoriaeth newid. Mae'r ymarferydd yn enwi'r hyn y mae'n ei weld: “Mae dy gorff yn symud yn ysgafn nawr: rwyd ti'n edrych yn dawel.”

Yn yr eiliad fer hon, mae llawenydd, rheoleiddio a dysgu wedi'u plethu â'i gilydd. Mae'r oedolyn yn dilyn, yn sylwi, yn enwi ac yn cefnogi: gan greu lle ar gyfer profiad pob plentyn wrth gynnal cysylltiad ar y cyd.

Gwerth llonyddwch a gofod

Er bod llawenydd yn aml yn gysylltiedig â gweithgaredd, mae hefyd yn dod i'r amlwg mewn llonyddwch. Mae diflastod, pan gaiff ei gefnogi, yn creu lle ar gyfer dychymyg a hunangyfeiriad.

Mae'r rhaglen Early Years PSED Skills for Life yn cefnogi parhad rhwng profiadau a arweinir gan oedolion a phrofiadau a gychwynnir gan blant, gyda'r adnoddau'n parhau i fod ar gael ar gyfer archwilio parhaus. Mae plant yn ailymweld â gweithgareddau, yn eu haddasu ac yn creu eu ffyrdd eu hunain o ymgysylltu.

Yn yr eiliadau hyn, mae llawenydd yn dod yn dawelach ond nid yn llai arwyddocaol: mae i'w gael mewn sylw parhaus, chwarae unig neu bresenoldeb a rennir. Mae ymarferwyr, fel Ditectifs Llawenydd, yn cydnabod gwerth camu'n ôl wrth barhau i fod ar gael yn emosiynol.

Llawenydd, gwytnwch ac adfyd

Mae gan llawenydd rôl amddiffynnol hefyd, yn enwedig i blant sydd wedi profi adfyd. I'r plant hyn, mae profiadau cyson o gysylltiad ac emosiynau cadarnhaol yn hanfodol.

Mae'r rhaglen yn adlewyrchu hyn drwy arferion fel creu manau tawelu. Mae “**cornel dawelu**”, a grëwyd ar y cyd â phlant, yn cynnig lle ar gyfer encilio, rheoleiddio a chysur.

Mae'r amgylcheddau hyn yn cyfleu diogelwch: gellir profi, rhannu a thawelu teimladau o fewn perthnasoedd. Mae eiliadau o llawenydd – hyd yn oed rhai bach – yn helpu i reoleiddio straen, meithrin ymddiriedaeth a chreu ymdeimlad o ragweladwydd. Dros amser, maent yn cyfrannu at wydnwch a diogelwch emosiynol.



Ymgorffori llawenydd mewn ymarfer

Nid yw ymgorffori llawenydd yn ymwneud ag ychwanegu mwy, ond â sylwi mewn ffordd wahanol. Mae'r egwyddorion allweddol yn cynnwys:

- **Arsylwi ac ymateb:** adeiladu ar eiliadau o ymgysylltu
- **Modelu iaith emosiynol:** cefnogi plant i enwi teimladau
- **Blaenoriaethu perthnasoedd:** creu amgylcheddau cynnes ac ymatebol
- **Cefnogi cyd-reoleiddio:** cynnig strategaethau cyson, sy'n ymatebol i anghenion plant
- **Gwerthfawrogi chwarae ac archwilio:** cydnabod y rhain fel prif gyd-destunau dysgu
- **Cefnogi lles a pherthyn:** creu amgylcheddau emosiynol diogel lle mae plant yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu bod yn perthyn ac yn gallu mynegi eu teimladau'n hyderus

Nid gwobr na chanlyniad yw llawenydd: mae'n hawl.

Casgliad

Mae llawenydd yn aml yn cael ei anwybyddu mewn trafodaethau am addysg plentyndod cynnar, ond mae'n ganolog i ddatblygiad a lles. Nid yw'n tynnu sylw oddi wrth ddysgu, ond yn hytrach mae'n sylfaen emosiynol iddo.

Mae'r rhaglen Early Years PSED Skills for Life, ochr yn ochr ag egwyddorion y Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir yng Nghymru, yn dangos nad oes angen creu llawenydd yn artiffisial; mae angen ei gydnabod a'i ddiogelu. Trwy straeon a rennir, rhyngweithio chwareus, iaith emosiynol a pherthnasoedd sy'n ymatebol ac yn sensitif, gall ymarferwyr sicrhau bod llawenydd yn bresennol ym mhrofiadau bob dydd plant.

Trwy gofleiddio eu rôl fel Ditectifs Llawenydd, mae gweithwyr proffesiynol y blynyddoedd cynnar yn creu amgylcheddau lle mae plant yn teimlo eu bod yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi a'u hysbrydoli. Wrth wneud hynny, maent yn cefnogi nid yn unig ddysgu, ond hefyd ddatblygiad unigolion sy'n iach yn emosiynol – ac, yn y pen draw, cymdeithas fwy tosturiol a chysylltiedig.

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.



Meithrin Llawenydd gyda easyfundraising

Mae llawenydd wrth wraidd pob lleoliad blynyddoedd cynnar. Boed yn blentyn yn darganfod rhywbeth newydd, yn rhannu chwerthin gyda ffrindiau, neu'n dangos darn o waith celf yn falch, mae'r eiliadau hyn yn helpu plant i deimlo'n hapus, yn hyderus ac yn barod i ddysgu.

Mae'r eiliadau llawen y mae plant yn eu profi bob dydd yn aml yn cael eu cefnogi gan yr adnoddau sydd o'u cwmpas. Gall llyfr stori newydd sy'n tanio'r dychymyg, offer synhwyrdd sy'n annog archwilio, neu adnoddau chwarae awyr agored sy'n ysbrydoli antur, oll helpu i greu profiadau sy'n meithrin hyder, chwilfrydedd a hapusrwydd. Fodd bynnag, gyda chyllidebau dan fwy a mwy o bwysau, gall dod o hyd i gyllid ychwanegol fod yn her.

Dyna le gall easyfundraising helpu.



Ffordd Hawdd o Ariannu Mwy o Lawenydd



Mae easyfundraising yn ffordd syml i leoliadau blynyddoedd cynnar godi arian ychwanegol heb ofyn i deuluoedd wario mwy o arian. Pan fydd rhieni, staff, ffrindiau a chefnogwyr yn siopa ar-lein drwy easyfundraising, mae manwerthwyr sy'n cymryd rhan yn gwneud rhodd i'r lleoliad heb unrhyw gost ychwanegol i'r siopwr.

Gyda dros 8,000 o fanwerthwyr yn cymryd rhan, gan gynnwys archfarchnadoedd, cwmnïau teithio, darparwyr yswiriant a ffefrynau'r stryd fawr, gall cefnogwyr godi rhoddion drwy lawer o'r pryniannau maent yn eu gwneud bob dydd.

Gellir defnyddio'r arian a godir mewn unrhyw ffordd y mae eich lleoliad yn ei ddewis. Gallai hynny olygu creu gofod dysgu awyr agored newydd, prynu adnoddau sy'n sbarduno dychymyg plant, ariannu digwyddiad arbennig, neu wella'r profiadau bob dydd sy'n dod â gwên i wynebau plant.

Y rhan orau? Unwaith y bydd cefnogwyr wedi cofrestru, caiff rhoddion eu cynhyrchu'n awtomatig wrth iddynt siopa ar-lein, gan ei wneud yn un o'r dulliau codi arian hawsaf ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar prysur.

amazon.co.uk

ebay

M&S

Booking.com

trainline

compare
themarket

TESCO

+8,000
eraill

Sganiwch y cod QR i gofrestru eich lleoliad:



Mae pob plentyn yn haeddu eiliadau o lawenydd, rhyfeddod a darganfod. Gyda easyfundraising, gall eich cymuned helpu i greu mwy o'r eiliadau hynny drwy gydol y flwyddyn.

Cofrestrwch eich lleoliad heddiw:

www.easyfundraising.org.uk/early-years-wales

Deall Llawenydd Niwroamrywiol, 'Glimmers' a Phŵer Chwarae Niwro-gadarnhaol

Ysgrifennwyd gan: Tracey Bancroft, Arweinydd Grantiau a Chyllid, AP Cymru - Yr Elusen Niwroamrywiaeth

Yn ystod plentyndod cynnar, mae'n hawdd canolbwyntio ar gerrig milltir, targedau datblygiadol a chefnogi plant drwy heriau. Ond ochr yn ochr â'r rhain mae rhywbeth yr un mor bwysig i ddatblygiad iach, ac sy'n aml yn cael ei anwybyddu: llawenydd.

Nid emosiwn dymunol yn unig yw llawenydd. Mae'n brofiad datblygiadol pwerus sy'n helpu plant i deimlo'n ddiogel, yn gysylltiedig, yn hyderus ac yn barod i ddysgu. I blant niwroamrywiol – gan gynnwys plant awtistig, plant ag ADHD, y rhai â gwahaniaethau prosesu synhwyrdd a phlant â phroffiliau niwroddatblygiadol eraill – gall llawenydd chwarae rhan hyd yn oed yn fwy arwyddocaol wrth gefnogi eu lles, eu hymdeimlad o hunaniaeth a'u gallu i reoleiddio emosiynau.

Fel ymarferwyr a gofawyr, gall deall pwysigrwydd llawenydd niwroamrywiol a chydabod gwerth chwarae niwro-gadarnhaol ein helpu i greu amgylcheddau lle gall pob plentyn ffynnu a datblygu yn ei ffordd ei hun.

Pwysigrwydd Llawenydd mewn Plentyndod

Mae llawenydd yn aml yn cael ei ddisgrifio fel teimlad o hapusrwydd, hyfrydwch neu foddhad dwfn. Fodd bynnag, o safbwynt datblygiadol, mae llawenydd yn llawer mwy nag emosiwn byr.

Pan fydd plant yn profi llawenydd, mae eu hymennydd yn barod ar gyfer dysgu. Maent yn fwy tebygol o ymgysylltu ag eraill, archwilio eu hamgylchedd, datblygu sgiliau newydd ac adeiladu perthnasoedd cadarnhaol. Mae Joy yn cefnogi gwytnwch, creadigrwydd, rheoleiddio emosiynol ac ymdeimlad o berthyn.

Mae plant yn dysgu orau pan fyddant yn teimlo'n ddiogel ac yn gysylltiedig. Mae llawenydd yn helpu i greu'r ymdeimlad hwn o ddiogelwch, gan roi'r hyder i blant gymryd risgiau yn eu dysgu, arbrofi gyda syniadau newydd ac ymateb yn fwy gwydn i heriau.

I blant niwroamrywiol, a allai brofi amgylcheddau sy'n aml yn disgwyl iddynt addasu i normau niwronodweddiadol, gall cyfleoedd i brofi llawenydd dilyn fod yn arbennig o bwysig. Mae llawenydd yn cydnabod ac yn dilysu pwy ydyn nhw, gan ddathlu eu cryfderau a'u gwahaniaethau yn hytrach na chanolbwyntio ar heriau neu anghenion cymorth yn unig.



Beth yw Llawenydd Niwroamrywiol?

Mae'r mudiad niwroamrywiaeth yn ein hannog i gydnabod gwahaniaethau niwrolegol fel amrywiadau naturiol o brofiad dynol, yn hytrach na'u gweld fel diffygion sydd angen eu cywiro.

Mae **llawenydd niwroamrywiol** yn cyfeirio at yr hapusrwydd, yr ymdeimlad o gyflawniad a'r lles sy'n gallu dod i'r amlwg pan fydd unigolion niwroamrywiol yn cael eu derbyn, eu deall ac yn cael cyfleoedd i ymgysylltu â'r byd mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ystyrlon iddynt.

Gall y ffordd y mae'r llawenydd hwn yn cael ei fynegi fod yn wahanol i'r hyn y mae oedolion yn ei ddisgwyl.

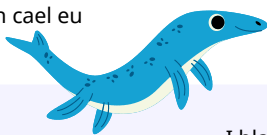
Gall plentyn sy'n troelli mewn cylchoedd dro ar ôl tro, yn trefnu ei deganau hoff mewn rhes, yn siarad gyda brwdfrydedd am ddeinosoriaid neu'n treulio cyfnodau hir yn ymgolli mewn chwarae dŵr fod yn profi llawenydd dwfn sy'n helpu i'w reoleiddio a'i gysylltu â'r byd o'i gwmpas. Fodd bynnag, mae'r ymddygiadau hyn weithiau'n cael eu

amddehongli fel rhai anarferol, ailadroddus neu fel rhywbeth sydd angen ei newid neu ei ailgyfeirio.

Pan fyddwn yn newid ein persbectif ac yn aros yn chwilfrydig ynghylch yr hyn sy'n dod â llawenydd i blentyn, rydym yn dechrau gweld ei gryfderau, ei ddiddordebau a'i ffyrdd unigryw o ymgysylltu â'r byd.

Mae llawenydd niwroamrywiol yn ffynnu pan fydd plant:

- Yn cael eu derbyn am bwy ydyn nhw.
- Yn cael cyfleoedd i fynegi eu hunain yn ddilys.
- Yn cael eu cefnogi yn hytrach na'u cywiro.
- Yn cael cyfleoedd i ddilyn eu diddordebau a'u chwilfrydedd.
- Yn cael eu parchu am eu dewisiadau synhwyrdd a'u ffyrdd o gyfathrebu.
- Yn cael eu hamgylchynu gan oedolion sy'n dathlu gwahaniaethau.



Deall Glimmers

Cyflwynwyd y term "**glimmers**" gan y therapydd Deb Dana ac mae'n cyfeirio at eiliadau bach sy'n arwydd o ddiogelwch, cysylltiad, cysur a lles.

Er bod llawer o weithwyr proffesiynol yn gyfarwydd â thrafod ymatebion i straen a sbardunau, mae'r cysyniad o "glimmers" yn ein hannog i ganolbwyntio ar y profiadau cadarnhaol sy'n helpu i gefnogi rheoleiddio'r system nerfol.

I blant, gallai glimmers gynnwys:

- Teimlo cynhesrwydd pelydrau'r haul.
- Gwrando ar hoff gân.
- Gwyllo swigod yn arnofio drwy'r awyr.
- Chwarae gydag oedolyn dibynadwy a diogel.
- Treulio amser gyda hoff degan neu ddilyn diddordeb dwfn.
- Profi gweithgaredd synhwyrdd sy'n tawelu ac yn rhoi cysur.
- Rhannu eiliad o chwerthin a chysylltiad gyda chyfoedion.

I blant niwroamrywiol, mae glimmers yn aml yn gysylltiedig â phrofiadau synhwyrdd, diddordebau dwfn a threfniadau rhagweladwy. Gall yr eiliadau hyn ymddangos yn fach neu'n ddibwys i oedolion, ond gallant gael effaith ddofn ar les emosiynol plentyn.

Mae adnabod a meithrin y glimmers hyn yn helpu plant i ddatblygu ymdeimlad o ddiogelwch emosiynol a gwytnwch. Mae hefyd yn rhoi mewnwelediad gwerthfawr i ymarferwyr ynghylch yr hyn sy'n helpu plentyn i deimlo'n dawel, yn gysylltiedig ag yn ddiogel.

Chwarae: Iaith Plentyndod

Os yw llawenydd yn hanfodol ar gyfer lles plant, yna chwarae yw un o'r ffyrdd mwyaf pwerus o gael mynediad ato.

Mae chwarae yn aml yn cael ei ddisgrifio fel gwaith plentyndod. Trwy chwarae, mae plant yn dysgu amdanynt eu hunain, am eraill ac am y byd o'u cwmpas. Maent yn datblygu sgiliau cyfathrebu, gallu i ddatrys problemau, llythrennedd emosiynol a dealltwriaeth gymdeithasol.

Yn bwysig, mae chwarae yn rhoi ymdeimlad o ymreolaeth a rheolaeth i blant. Mae'n caniatáu iddynt ddilyn eu diddordebau a'u cymhellion eu hunain, sy'n arbennig o werthfawr i blant niwroamrywiol a allai dreulio llawer o'u diwrnod yn llywio amgylcheddau sy'n seiliedig ar ddisgwyliadau oedolion.

Mae plant niwroamrywiol yn aml yn cyfathrebu, yn prosesu eu profiadau ac yn cefnogi eu rheoleiddio emosiynol drwy chwarae. Gall yr hyn sy'n ymddangos yn ailadroddus neu'n hynod ganolbwyntiedig i arsylwr fod yn ffordd bwysig o gefnogi dysgu, rheoleiddio emosiynol a phrosesu synhwyrdd.

Yn hytrach na gofyn, "*Sut allwn ni newid y chwarae hwn?*" efallai y byddai'n fwy defnyddiol gofyn, "*Beth mae'r plentyn hwn yn ei gael o'r profiad chwarae hwn?*"

Cyfeirnod:

¹ rhythmofregulation.com/



Manteision Chwarae Niwro-gadarnhaol i Blant Niwroamrywiol

Mae chwarae niwro-gadarnhaol yn cydnabod bod plant yn cyfathrebu, yn dysgu, yn rheoleiddio eu hemosiynau ac yn gwneud synnwyr o'r byd mewn ffyrdd sy'n naturiol ac yn unigryw iddynt. Yn hytrach na cheisio siapiau chwarae er mwyn cyd-fynd â disgwyliadau niwronodweddiadol, mae dulliau niwro- gadarnhaol yn anrhydeddu diddordebau unigol plant, eu hanghenion synhwyrdd, eu harddulliau cyfathrebu a'u ffyrdd eu hunain o ymgysylltu â'r byd.

I blant niwroamrywiol, mae chwarae yn aml yn llawer mwy na gweithgaredd hamdden. Gall fod yn ffynhonnell o reoleiddio, hunanfyneiant, cysylltiad, hyder a llawenydd.

Pan fydd plant yn cymryd rhan mewn chwarae ysturlon a niwro-gadarnhaol, maent yn datblygu llawer mwy na sgiliau gwybyddol yn unig. Maent yn adeiladu ymdeimlad cadarnhaol o hunan, yn darganfod beth sy'n eu helpu i deimlo'n gyfbwys ac yn profi'r llawenydd sy'n dod o allu bod eu hunain yn ddilys.

Rheoleiddio Emosiynol

Mae chwarae yn rhoi cyfleoedd i blant brosesu eu teimladau, lleihau straen a chefnogi rheoleiddio eu system nerfol. Gall chwarae synhwyrdd, gweithgareddau sy'n seiliedig ar symudiad a chwarae dychmygus oll gyfrannu at gefnogi lles emosiynol plant.

Hyder a hunan-barch

Pan fydd plant yn rhydd i chwarae mewn ffyrdd sy'n dilyn eu diddordebau a'u cryfderau, maent yn profi ymdeimlad o lwyddiant a chymhwysedd. Mae hyn yn helpu i adeiladu hunaniaeth gadarnhaol a hyder ynddynt eu hunain.

Cysylltiad Cymdeithasol

Nid yw pob plentyn niwroamrywiol yn ceisio rhyngweithio cymdeithasol yn yr un modd, ond gall chwarae greu cyfleoedd ar gyfer cysylltiad ar eu telerau. Gall diddordebau a rennir, chwarae cyfochrog a gweithgareddau cydweithredol feithrin perthnasoedd heb osod gofynion diangen ar gyfathrebu.

Rheoleiddio Synhwyrdd

Mae chwarae yn cynnig cyfleoedd gwerthfawr i blant archwilio profiadau synhwyrdd sy'n cefnogi eu rheoleiddio. Gall gweithgareddau sy'n cynnwys dŵr, tywod, symudiad, cerddoriaeth, gweadau a natur ddarparu cysur, mwynhad ac ymdeimlad o gydbwysedd.

Datblygu Hunaniaeth

Efallai yn bwysicaf oll, mae chwarae yn caniatáu i blant niwroamrywiol fod ynddyn nhw eu hunain. Trwy chwarae, mae plant yn archwilio eu diddordebau, yn mynegi eu safbwyntiau unigryw ac yn datblygu ymdeimlad cryf o hunaniaeth.



Therapi Chwarae Niwro-gadarnhaol a Lles Niwroamrywiol

Mae therapi chwarae niwro- gadarnhaol yn adeiladu ar bŵer iachaol naturiol chwarae, gan gofleidio niwroamrywiaeth fel rhan naturiol a gwerthfawr o amrywiaeth ddynol. Yn hytrach na chanolbwyntio ar newid ymddygiadau a all gael eu hystyried yn wahanol, mae therapi chwarae niwro- gadarnhaol yn ceisio deall yr ystyr sydd y tu ôl i'r ymddygiadau hynny a chefnogi lles, hunaniaeth a datblygiad emosiynol y plentyn.

Mae chwarae yn darparu ffordd ddiogel ac addas i ddatblygiad plant gyfathrebu profiadau, meddyliau a theimladau a allai fod yn anodd eu mynegi drwy eiriau. Trwy therapi chwarae niwro-gadarnhaol, mae ymarferwyr yn creu amgylcheddau derbyniol a chynhwysol lle gall plant archwilio eu hemosiynau, datblygu gwell dealltwriaeth o'u hunain a meithrin ymdeimlad cadarnhaol o hunan.

Ar gyfer plant niwroamrywiol, gall therapi chwarae niwro-gadarnhaol ddarparu:

- Lle diogel a derbyniol ar gyfer mynegiant o'u hunain.
- Cyfleoedd i ddatblygu ymwybyddiaeth emosiynol a dealltwriaeth o'u teimladau.
- Cefnogaeth i reoleiddio'r system nerfol.
- Mwy o hunanhyder a'r gallu i eirioli dros eu hunain.
- Dilysu eu harddulliau unigol o gyfathrebu a chwarae.
- Cyfleoedd i archwilio eu cryfderau, eu diddordebau a'u hunaniaeth.

Yn bwysig, nid yw therapi chwarae niwro-gadarnhaol yn ceisio lleihau neu ddileu nodweddion niwroamrywiol. Yn hytrach, mae'n cefnogi plant i ddeall eu hunain, prosesu eu profiadau a llywio eu byd mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ddiogel, tra'n teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u derbyn am bwy ydyn nhw.

Creu Amgylcheddau Blynnyddoedd Cynnar Llawn Llawenydd

Fel ymarferwyr, rydym yn chwarae rhan bwysig wrth greu amgylcheddau lle gall llawenydd ffynnu.

Gall hyn gynnwys:

- Dilyn diddordebau a diddordebau plant.
- Gwerthfawrogi chwarae dan arweiniad plant a niwrogadarnhaol.
- Creu mannau sy'n gyfeillgar i synhwyrdd.
- Dathlu niwroamrywiaeth.
- Chwilio am glimmers trwy gydol y dydd.
- Cefnogi hunanfyneiant dilys.
- Canolbwyntio ar gryfderau yn ogystal ag anghenion cymorth.
- Cydnabod bod llawenydd ei hun yn ganlyniad datblygiadol.



Pan fyddwn yn sylwi ar yr hyn sy'n goleuo plant, rydym yn cael mewnwelediad gwerthfawr i'r hyn sy'n eu helpu i deimlo'n ddiogel, yn gysylltiedig ag yn barod i ymgysylltu.



Myfyrdodau Terfynol

Mae pob plentyn yn haeddu cyfleoedd i brofi llawenydd. I blant niwroamrywiol, nid yw llawenydd yn rhywbeth ychwanegol neu ddewisol – mae'n hanfodol i'w lles, eu dysgu, eu hymdeimlad o berthyn a'u datblygiad iach.

Trwy gydnabod llawenydd niwroamrywiol, sylwi ar glimmers a chofleidio pŵer chwarae niwro-gadarnhaol a therapi chwarae niwro-gadarnhaol, gallwn greu amgylcheddau lle nad yw plant yn cael eu cefnogi i ymdopi yn unig, ond yn cael eu grymuso i ffynnu.

Pan fydd oedolion yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n dod â llawenydd i blant yn hytrach na'r hyn sy'n eu gwneud yn wahanol, rydym yn anfon neges bwerus:

"Nid oes angen i chi newid pwy ydych chi er mwyn perthyn. Mae eich diddordebau, eich ffyrdd o gyfathrebu, eich profiadau synhwyrdd a'ch ffordd unigryw o weld y byd yn cael eu gwerthfawrogi a'u dathlu yma."

Efallai mai'r neges hon yw un o'r anrhegion mwyaf gwerthfawr y gallwn eu rhoi i unrhyw blentyn.

Dolenni defnyddiol:

apcymru.org.uk/

apcymru.org.uk/training



Troi Ymwybyddiaeth yn Weithred

Mae Blynyddoedd Cynnar Cymru yn falch iawn o ddathlu llwyddiant carfan gyntaf rhaglen Hyrwyddwr Niwrogynhwysiant Blynyddoedd Cynnar, a gyflwynwyd gan AP Cymru - Yr Elusen Niwroamrywiaeth. Dros gyfnod o dair wythnos, cwblhaodd 16 o ymarferwyr o leoliadau sy'n aelodau o Blynyddoedd Cynnar Cymru ledled Cymru'r hyfforddiant ymarferol a hynod ddifrif hwn, gan ennill cydnabyddiaeth fel Hyrwyddwyr Niwrogynhwysiant AP Cymru. Canmolodd y cyfranogwyr y cwsr am ei gynnwys craff, ei berthnasedd ymarferol uniongyrchol a'i gyflwyniad ysbrydoledig, gyda 100% yn nodi y byddent yn ei argymhell i eraill. Mae'r brwdfrydedd, yr ymrwymiad a'r angerdd a ddangoswyd gan y garfan gyntaf hon yn adlewyrchu ymrwymiad cyffredin i greu amgylcheddau gwirioneddol niwrogynhwysol lle gall plant niwroamrywiol a'u teuluoedd ffynnu. Llongyfarchiadau i'n holl Hyrwyddwyr newydd wrth iddynt barhau â'u taith drwy Gymuned Ymarfer Hyrwyddwyr Niwrogynhwysiant. Os hoffech ymuno â'r garfan nesaf, rydym yn eich annog i ychwanegu eich enw at y rhestr aros ac ymuno â'r mudiad cynyddol hwn sy'n hyrwyddo ymarfer niwrogynhwysol mewn lleoliadau Blynyddoedd Cynnar.

Am ragor o wybodaeth ac i ymuno â'r rhestr aros

training@earlyyears.wales

To keep up to date with forthcoming training

[I gael y wybodaeth ddiweddaraf am hyfforddiant sydd ar ddod /training-planner](#)





Ymgysylltu â Llif: Llwybrau at Lawenydd Dwfn

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



Pan fyddwn yn siarad am lawenydd yn ystod plentyndod cynnar, rydym yn aml yn meddwl am lygaid llydan, gwenau direidus a gweiddi o chwerthin a chyffro. Efallai y byddwn yn dychmygu ffrindiau yn gwneud darganfyddiadau llawen neu'n symud yn gyflym, gyda'u rhyngweithiadau yn ddigymell ac yn rhydd. Efallai bod oedolyn chwareus yn ysgogi cyffro, neu efallai mai absenoldeb oedolyn sy'n creu'r gofod i'r rhyddid hwn ddatblygu'n llawenydd.

Ond beth os yw'r ffurfiau dyfnaf o lawenydd i'w cael mewn mannau eraill, yn nwysedd tawel cymhwysedd plentyn ei hun. Mewn ymgolli llwyr mewn chwareu unigol, lle mae chwilfrydedd, creadigrwydd a darganfod yn cydfodoli ochr yn ochr â ffordd unigryw pob plentyn o ymdrin â chymhlethdod.

Mae'r erthygl hon yn archwilio'r cysyniad o lif ac yn ein gwahodd i ailystyried ein rôl fel ymarferwyr. Mae'n annog newid o'r syniad poblogaidd mai ein rôl ni yw cario llawenydd i'r ystafell drwy fod yn ddiddiwedd frwdfrydig, difyr ac ar gael yn barhaus i bob plentyn, tuag at greu'r amodau lle gall plant ddarganfod llawenydd drostynt eu hunain. Nid yw hyn yn tynnu oddi ar bwysigrwydd bod yn sylwgar, yn chwareus ac yn meithrin perthnasoedd cadarnhaol yn ein rhyngweithiadau, ddim ond symudiad tuag at ddelwedd fwy parchus o blentyn sy'n meddu ar asiantaeth, lle mae plant yn cael eu gweld fel unigolion galluog sydd â'r potensial i ddarganfod llawenydd drwy brofiadau annibynnol. Mae'r safbwynt hwn yn cael ei ddyfnhau ymhellach drwy gydnabod y ffyrdd amrywiol y mae plant yn profi canolbwyntio, ymgolli ac ymgysylltu, gan gynnwys ffyrdd niwroamrywiol o fod sy'n ehangu ein dealltwriaeth o lif.



Beth yw llif?

Mae Mihaly Csikszentmihalyi (1975; 1990), sylfaenydd damcaniaeth llif, yn esbonio bod cyflwr o lif yn digwydd pan fyddwn wedi ymgolli'n llwyr mewn gweithgaredd, ble mae amser yn ymddangos i fynd heibio mewn ffordd wahanol, mae hunanymwybyddiaeth yn pylu, mae sylw yn canolbwyntio'n llwyr ac, yn fwyaf arwyddocaol, mae her a chymhwysedd yn gytbwys.

Peidiwch â'i gymysgu â...

Dros amser, mae ystyr y gair llif yn ystod plentynod cynnar wedi symud oddi wrth ei wreiddiau fel cyflwr seicolegol dwfn o ymgolli, ac wedi dod yn fwy cysylltiedig â rhan olaf y term llif rhydd. Mae'r term hwn, fodd bynnag, yn cyfeirio'n fwy cyfyng, yn bennaf, at symudiad rhydd rhwng mannau dan do ac awyr agored. Fel ymarferwyr, mae angen i ni ddiogelu'r eiliadau pwerus hyn yn ystod plentynod ac adennill y cysyniad o lif fel ymgysylltiad llawen dwfn a pharhaus.



Llif o fewn Cwricwlwm ac Addysgeg

Er efallai na fydd terminoleg llif yn ymddangos yn benodol yng Nghwricwlwm Gymru, mae'r sail ddamcaniaethol i'w gweld drwy'r cyfeiriadau niferus at ddysgu dwfn, ymgysylltu ystyrlon, ymgysylltu parhaus ac ymgolli mewn profiadau dysgu (Llywodraeth Cymru, 2021; Llywodraeth Cymru, 2022). Yn ehangach, mae'r egwyddorion hyn wedi'u hymgorffori ym mhedwar diben y cwricwlwm, yn enwedig drwy'r pwyslais ar y dysgwr uchelgeisiol a galluog a'r cyfrannwr mentrus, creadigol (Llywodraeth Cymru, 2021a).

Fel ymarferwyr, efallai y byddwn yn teimlo ein bod yn negodi'n barhaus ac yn chwilio am y lefel her bron yn anodd ei chyrraedd honno, lle mae plentyn yn symud y tu hwnt i ddifflastod ond heb groesi'r trothwy tuag at orlethu, gorbryder ac ildio. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu creu'r amodau lle mae llwybr plant tuag at lif yn cael ei optimeiddio. Cryfhau ein **hamgylcheddau dan arweiniad plant**, fel bod **plant yn cael asiantaeth ac mai rôl oedolion yw arwain yn hytrach na rheoli**, a lle mae **cymhelliant yn deillio o chwilfrydedd y plentyn ei hun yn hytrach nag o wobrau allanol**.

Mae Csikszentmihalyi yn rhannu, pan fyddwn yn derbyn adborth mewnol ac uniongyrchol ar ein cynnydd ein hunain drwy ein hymdrechion ein hunain, fod cyflwr o lif yn fwy tebygol o ddigwydd. Pan fydd gan blant yr asiantaeth i ganolbwyntio eu hegni yn fwiadol, mae ganddynt y pŵer i lunio eu lles eu hunain.

Cydnabod llwybrau amrywiol i lifo

Gall safbwyntiau unigryw plant niwroamrywiol gynig arweiniad gwerthfawr i ddyfnhau ein dealltwriaeth o lif, gan amlygu arwyddocâd dwfn ymgysylltu. Mae corff cynyddol o dystiolaeth ddamcaniaethol ac ansoddol sy'n awgrymu y gall fod gan rai plant awtistig, er enghraifft, gryfderau penodol sy'n gwneud ymgysylltu dwfn, neu lif, yn fwy hygyrch iddynt.

Un ddamcaniaeth ddylanwadol ym maes awtistiaeth, sy'n gysylltiedig â Dinah Murray a chydweithwyr, yw monotropiaeth: y syniad y gall sylw awtistig ganolbwyntio'n ddwys ar **nifer cymharol fach o ddiddordebau neu weithgareddau ar unrhyw adeg benodol** (Murray, Lesser & Lawson, 2005). Mae hyn yn helpu i esbonio pam y gall rhai plant awtistig fynd i gyflwr o ganolbwyntio dwys, cymhelliant cynhenid ac ymgolli sy'n debyg iawn i lif.

Mae ymchwil ddiweddar hefyd yn cysylltu profiadau pobl awtistig o ymgolli'n ddwfn mewn tasgau â hyperffocws a monotropiaeth, tra bod gwaith sy'n dod i'r amlwg ar lif awtistig yn awgrymu y gall **diddordebau ystyrlon a gweithgareddau a ddewisir** gan y plentyn gefnogi lles, hunaniaeth a ffyniant (Pellicano et al., 2024; Heasman et al., 2024).

Gall yr hyn a allai gael ei ddiystyru'n syml fel obsesiwn neu ddiddordeb cyfyngedig, fod â photensial enfawr pan fyddwn yn ei adnabod fel llwybr mwyaf dibynadwy plentyn at lif a llawenydd dwfn.

Mae'r mewnwelediad hwn yn ein gwahodd i ailystyried rhai o'n rhagdybiaethau ynghylch sut y 'dylai' ymgysylltu edrych. Nid yw ymgysylltu dwfn bob amser yn gymdeithasol, yn eiriol nac yn amlwg ar unwaith i oedolion. Gall yr eiliadau hyn ein helpu i sylwi ar yr hyn sy'n cefnogi ymgysylltiad dwfn plentyn, yr hyn sy'n dal ei sylw, yn cynnal ei ddiddordeb ac yn dod â llawenydd iddo. Mae angen i ni fod yn ofalus rhag gosod rhagdybiaethau oedolion ar chwarae a rhoi labeli diffyg arno, megis ailadroddus, sefydlog neu hyd yn oed 'sownd'. Gall yr hyn sy'n ymddangos fel gweithred ailadroddus o'r tu allan fod yn llwybr plentyn at ganolbwyntio, cymhwysedd a llawenydd. Yn hytrach na chymryd yn ganiataol bod angen i ni ailgyfeirio'r plentyn, mae angen i ni oedi ac ystyried beth mae'r ailadrodd hwn yn ei alluogi i'r plentyn.





Diogelu cyfnodau o chwarae di-dor

Gall profiadau awtistig o lif ein gwahodd i feddwl yn wahanol am yr amodau sy'n cefnogi ymgysylltu dwfnn. Os ydym o ddifrif am greu cyfleoedd ar gyfer llif ac, yn y pen draw, llawenydd, rhaid i ni ddiogelu cyfnodau di-dor o chwarae ac archwilio, hyd yn oed pan fydd arferion neu amserlenni yn ein hannog i symud plant ymlaen. Rhaid i ni **gymryd diddordebau plant o ddifrif**, nid dim ond fel manau cychwyn ar gyfer dysgu, ond fel mynegiant o'r hyn sy'n ennyn eu chwilfrydedd a'u hymgysylltiad. Rhaid i ni sicrhau **amser a lle ar gyfer ailadrodd ac ailymweld**, gan **gydnabod y gall dychwelyd** i'r un ardal, symudiad, stori, gwrthrych neu syniad ddyfnhau dealltwriaeth a mwynhad, yn hytrach nag awgrymu diffyg cynnydd. Rhaid i ni hefyd **wrthsefyll torri ar draws cyfnodau o ganolbwyntio parhaus gyda chanmoliaeth, cwestiynu neu newidiadau diangen**, ac ehangu ein dealltwriaeth o sut y gall ymgysylltu ystyrlon edrych. Mae angen i ni gydnabod y gall ymgysylltiad dwfnn fod yn dawel, yn unigol neu'n ganolbwyntiedig iawn, yn hytrach na bod yn gymdeithasol neu'n amlwg ar unwaith i oedolion. Er y gall yr amodau hyn fod yn arbennig o bwysig i rai plant, gallant helpu i greu cyfleoedd cyfoethocach ar gyfer llif, llawenydd a ffyniant i bob plentyn.

Datgysylltu o'r llif

Gall profiadau plant niwroamrywiol hefyd gynnig mewnwelediadau pwysig i sut mae tarfu sydyn ar lif yn cael ei brofi. Efallai y byddwch yn adnabod hyn yn hawdd mewn eiliadau o drallod emosynol neu ddaedreoleiddio yn dilyn trawsnewidiadau sydyn, ond rwy'n eich gwahodd i ystyried yr ymatebion hyn mewn ffordd wahanol. Yn hytrach na'u gweld fel diffygion o ran hyblygrwydd neu reoleiddio, gellir eu deall fel ffordd o wneud yr her o adael cyflwr o ganolbwyntio dwys, mwynhad ac ystyr yn weladwy cyn bod plentyn yn barod i wneud hynny. Mae hyn yn arbennig o amlwg yn ystod cyfnodau o lif, pan fydd niwrocemegau ac endorffinau yn cefnogi cymhelliant, sylw a phleser. I rai plant niwroamrywiol, gall tarfu ar y cyflwr hwn gael ei brofi'n fwy dwys neu ei fynegi'n fwy amlwg, gan gynnig mewnwelediad gwerthfawr i brofiad sy'n cael ei rannu gan lawer o blant. Gan fod cortecs blaen plant ifanc yn dal i ddatblygu, mae angen presenoldeb oedolyn sensitif yn aml i helpu plant i bontio o gyflyrau o ymgysylltu dwfnn, heb darfu'n ddiangen ar eu hymdeimlad o les ac asiantaeth.

Parch

Mae plentyn sydd wedi ymgolli'n llwyr mewn gweithgaredd yn dangos cymhwysedd, chwilfrydedd a phwrpas. Gellir deall cydnabod a diogelu'r eiliadau hyn fel gweithred o barch. Hyd yn oed gyda'r bwriadau gorau, gallwn ni fel ymarferwyr dorri ar draws, cyfarwyddo neu strwythuro profiadau plant mewn ffyrdd sy'n rhwystro ac yn tansellio ymgysylltiad dwfnn. Pan fyddwn yn rhoi mwy o werth ar ryngweithio ar lafar, cyswllt llygaid a chwarae cydweithredol, rydym mewn perygl o anwybyddu arwyddion y plentyn ei hun o asiantaeth, cymhwysedd a llawenydd. Er mwyn gwerthfawrogi'r llawenydd a all ddod i'r amlwg o rwyg epistemig, eiliad mewn chwarae pan fydd ffordd plentyn o ddeall a gwybod yn newid, neu pan fydd yn sydyn yn adnabod patrwm, yn datrys problem, yn gwneud cysylltiad neu'n gweld rhywbeth mewn ffordd newydd, rydym yn dyst i rai o brofiadau mwyaf cyfoethog plentyndod.

Beth mae hyn yn ei olygu i ymarfer

Yn y pen draw, nid yw llawenydd dwfnn yn cael ei ddiffinio gan y ffordd y mae'n ymddangos o'r tu allan. Gall fod yn egniol, yn chwareus ac yn fynegiannol, ond gall hefyd fod yn dawel, yn ddifrifol, yn ganolbwyntiedig neu'n cynnwys ymgolli dwys. Yr hyn sy'n bwysig yw ansawdd yr ymgysylltiad, ei barhad, ei ddyfnder a'i allu i gynnal diddordeb y plentyn. Mae'r goblygiad i ymarfer yn glir: os ydym yn gwerthfawrogi llif fel llwybr at lawenydd, yna nid ein tasg ni yw chwilio am arwyddion gweladwy o lawenydd yn unig, ond gwerthfawrogi'r amodau sy'n ei alluogi i ddod i'r amlwg.



Gweler hefyd:

Creu naws ar gyfer llais, *smalltalk*, (Rhagfyr 2025) tud 05 - 07

Beth allwn ni ei wneud heddiw?

- **Ystyriwch** pwy sy'n gwneud y penderfyniadau yn eich lleoliad. Mae angen i ni fod yn fwriadol wrth roi asiantaeth i blant a pharchu eu cymhwysedd a'u pwrpas. Nid yw asiantaeth yn bodoli lle nad yw dylanwad yn cael ei deimlo.
- **Trafodwch** bwysigrwydd tarfu ar chwarae yn erbyn cynnal amseroedd pontio traddodiadol (e.e. amser tacluso). A ydym wir yn fodlon derbyn y gall llawenydd fod yn golled anfwriadol o ganlyniad?
- **Ymgollwch** yn llwyr yn niddordebau ehangach plentyn. Yn aml, gallwn enwi diddordeb plentyn, ond nid ydym bob amser yn deall beth sy'n gwneud y diddordeb hwnnw mor afaelgar iddo.
- **Gwerthfawrogwch** yr ymgolli ei hun a gadewch iddo dreiddio drwy holl agweddau eu chwarae.
- **Byddwch yn hyderus**. Os yw plentyn yn dal i gael pleser o ystyr, rhythm a llawenydd yr un llyfr, ewch ati i'w ddarllen am yr 11eg tro — gyda llawenydd!
- **Gwrthsefyll** troi canolbwyntio dwfnn yn brawf neu gwis drwy ofyn cwestiynau am liwiau a rhifau. Nid oes angen i chwarae cael ei brofi gan y plentyn fel cyfle dysgu.
- **Sylwch** ar y plentyn sy'n dawel, yn canolbwyntio neu'n ailadrodd yr un weithred, ac ystyriwch pa ddyfnder o sylw neu lawenydd allai fod yn bresennol.
- **Parchwch** ddatgysylltiad cyflwr llif o'r iaith draddodiadol o 'gefnogi trawsnewidiadau'. A allai sain, llaw wedi'i dal neu law wedi'i chodi fod yn ddigon?
- **Myfyriwch** ar degwch cyfleoedd ar gyfer llif. Pa blant sy'n cael eu cefnogi i barhau i ymgysylltu'n ddwfn, a pha blant sy'n cael eu torri ar draws, eu hailgyfeirio neu eu symud ymlaen yn amlach?
- **Sylwch ar eich cyflwr llif eich hun...**



Cyfeiriadau:

- Csikszentmihalyi, M. (1975) Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row.
- Heasman, B., Williams, G., Charura, D., Hamilton, L.G., Milton, D. and Murray, F. (2024) 'Towards autistic flow theory: A non-pathologising conceptual approach', Journal for the Theory of Social Behaviour, 54(4), pp. 469–497.
- Murray, D., Lesser, M. and Lawson, W. (2005) 'Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism', Autism, 9(2), pp. 139–156.
- Pellicano, E. Kenny, L., Remington, A. (2024) 'Everyday executive function issues from the perspectives of autistic adolescents and their parents: Theoretical and empirical implications', Autism, 28(9), pp. 2204–2217.
- Llywodraeth Cymru (2021) Cwricwlwm i Gymru: Y Cod Cynnydd. Ar gael trwy: <https://www.llyw.cymru/cwricwlwm-i-gymru-y-cod-cynnydd> (Cyrchwyd: 26 Mehefin 2026).
- Llywodraeth Cymru (2021) Cwricwlwm i Gymru: Y cod datganiadau o'r hyn sy'n bwysig. Ar gael trwy: <https://www.llyw.cymru/cwricwlwm-i-gymru-y-cod-datganiadau-or-hyn-syn-bwysig>
- Llywodraeth Cymru (2022) Canllawiau Fframwaith Cwricwlwm i Gymru. Ar gael trwy: <https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/>





Mae llawenydd yn agor y drws, a phlant yn darganfod byd o bosibiliadau drwy CHWARAE

Ysgrifennwyd gan: Amber Ogunsanya-William
Ymgynghorydd a Gweithiwr Chwarae Cynhwysol

Nid yw llawenydd erioed wedi bod yn emosiwn tawel. Nid yw'n dod i mewn yn dawel bach nac yn aros am ganiatâd. Mae llawenydd yn cyrraedd fel modryb Garibiaidd mewn cyfarfod teuluol – yn uchel, yn chwerthin, gyda'i breichiau ar led, ac eisoes yn adrodd stori cyn iddi hyd yn oed gamu drwy'r drws. Mae llawenydd yn byrlymu o'r bol, yn crynu yn y frest, ac yn lledu ar draws yr wyneb nes bod y gwefusau'n troi'n wên – gwên nad oeddech chi hyd yn oed wedi sylweddoli ei bod yn ffurfio. Weithiau mae'n dianc fel chwerthin, weithiau fel gwaedd o lawenydd, ac weithiau fel anadl fach o ryfeddod. Nid emosiwn yn unig yw llawenydd. Mae llawenydd yn fynedfa. Yn borth. Yn ddrws disglair i fyd o bosibiliadau!

Pan fydd plant yn profi llawenydd, nid yn unig y mae'r byd yn disgleirio – mae'n ehangu. Mae lliwiau'n dod yn fwy byw. Mae syniadau'n ymestyn ymhellach. Mae dychymyg yn rhoi'r gorau i fod yn ddawnsiwr cefndir ac yn dod yn brif berfformiwr. Llawenydd yw'r allwedd sy'n datgloi posibiliadau, a chwarae yw'r llwybr y mae plant yn ei ddilyn i'w harchwilio...

Dysgais hyn yn gynnar. Cefais fy magu mewn maes chwarae antur - nid y math taclus, plastig, ond y math gwyllt, pren, gyda siglenni rhaff, siglenni teiars a dringo nes bod eich dwylo'n llawn mwd. Y math o le lle mae plant yn adeiladu cuddfannau o faledi, yn dyfeisio bydoedd cyfan cyn amser cinio ac yn trafod hierarchaethau cymdeithasol cymhleth wrth hongian wyneb i waered o raff. Roedd yn anhrefnus, yn greadigol ac yn hollol hudolus. Ac roedd yn gartref... mae'n dal i fod.

Roedd hefyd yn helpu bod fy nhad wedi bod yn uwchweithiwr chwarae ers dros ddeg ar hugain o flynyddoedd. Tri degawd o greu mannau lle mae plant yn teimlo'n rhydd, yn ddewr, yn wirion, yn chwilfrydig, yn swnllyd, yn feddylgar – a phopeth rhyngddynt. Tri degawd o wyllo plant yn trawsnewid gwrthrychau bob dydd yn greadigaethau rhyfeddol. Tri degawd o hyrwyddo llawenydd fel rhan ddifrifol a hanfodol o blentyndod. Roedd tyfu i fyny gyda thad a oedd yn weithiwr chwarae yn golygu nad oedd chwarae yn rhywbeth yr oeddem yn ei wneud yn unig roedd yn ffordd o fyw. Yn athroniaeth. Yn draddodiad teuluol. Ac mae'n dal i weithio fel gweithiwr chwarae hyd heddiw...





Mae llawenydd yn agor drws!

Mae llawenydd yn gweithredu fel trothwy. Pan fydd plant yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu gweld ac yn cael eu gwerthfawrogi, mae eu hymennydd yn symud i gyflwr o fod yn agored. Mae chwilfrydedd yn deffro. Mae hyder yn ymestyn ei adenydd. Yn sydyn, maen nhw'n camu drwy ddrws anweledig i dirwedd lle mae unrhyw beth yn bosibl!

Nid syniad barddonol yn unig yw hyn; mae'n cael ei gefnogi gan ymchwil. Mae gwaith Helen Dodd's¹ ar **chwarae ac ieuchyd meddwl** yn dangos bod chwarae llawen yn helpu plant i feithrin hyder, lleihau gorbryder a datblygu gwytnwch emosiynol. Nid yw llawenydd yn "ychwanegiad braf". Mae'n gatalydd biolegol ac emosiynol.

Mae amgylcheddau llawen – boed yn faes chwarae, ystafell fyw, canolfan wyddoniaeth neu iard gefn mam-gu Garibiaidd – yn anfon neges glir at blant:

"Archwiliwch. Mae'r byd hwn yn perthyn i chi."

Nid yw llawenydd yn goleuo'r foment yn unig. Mae'n ehangu'r gorwel.



Hud y Posibiliadau

Posibilrwydd yw lle mae plant yn dechrau deall y gallant siapio eu byd. Dyma'r wreichionen sy'n sibrwd:

Beth os... A allaf i... Gadewch i ni roi cynnig arni...

Dyma le mae cwpwrdd dillad Narnia a naws Faraway Tree yn dod yn fyw nid oherwydd bod plant yn dianc rhag realiti, ond oherwydd eu bod yn ei ehangu.

Mae posibilrwydd yn dysgu plant bod ganddynt **asiantaeth**, bod eu syniadau yn bwysig, y gallant geisio eto pan nad yw rhywbeth yn gweithio a bod gobaith nid yn unig yn deimlad ond yn sgil. Mae'n dysgu iddynt nad yw'r byd yn sefydlog. Mae'n hyblyg. Mae'n siâp. Nhw ydyw!

Mewn teuluoedd, maeibiliadau yn aml yn dod i'r amlwg drwy adrodd straeon. Gall nain a thaid adrodd stori sy'n ymestyn realiti digon i'w wneud yn hudolus, ac yn sydyn mae plentyn yn dechrau gweld y byd nid fel y mae, ond fel y gallai fod. Mewn meysydd chwarae antur, dawibiliadau i'r amlwg pan fydd plant yn trawsnewid gwrthrychau bob dydd yn greadigaethau rhyfeddol. Mewn mannau rhwng cenedlaethau, dawibiliadau i'r amlwg pan fydd oedolion yn ymuno â'r chwarae, gan ddangos i blant nad yw dychymyg yn dod i ben gydag oedran.

Nid ffantasi yw posibilrwydd. Mae'n baratoad go iawn ar gyfer bywyd.

Chwarae yw'r Llwybr i Bosibilrwydd

Mae chwarae yn iaith naturiol i blant – yn wir, mae'n iaith gyffredinol. Dyma eu ffordd o ymchwilio, eu gofod ar gyfer ymarfer emosiynau, ac mae'n dal i fod yn rhan o'm bywyd innau hyd heddiw. Pan fydd llawenydd yn agor y drws, chwarae yw'r llwybr y mae plant yn ei ddilyn i archwilio'r hyn y gallant ei wneud, pwy y gallant fod a sut y gallant siapio eu byd.

Mewn maes chwarae antur, gall chwarae edrych fel plant yn troi hen deiars yn llongau môr-ladron a phaledi pren yn fannau cudd cyfrinachol. Gall edrych fel grwpiau o blant yn trafod rolau mewn gêm a ddyfeisiwyd ganddynt bum eiliad ynghynt. Gall edrych fel plentyn yn dringo siglen rhaff am y tro cyntaf, yn siglo, yn chwerthin, yn rhoi cynnig arall arni ac yn darganfod gwytnwch mewn amser real.

Ar draws y sector chwarae – o feysydd chwarae i amgueddfeydd, ysgolion, parciau, llyfrgelloedd, canolfannau cymunedol a chanolfannau teuluol, rwy'n gweld yr un hud yn digwydd. Pan fydd oedolion yn creu amgylcheddau lle mae llawenydd yn cael ei groesawu yn hytrach na'i atal, mae plant yn ffynnu. Maen nhw'n cymryd risgiau. Maen nhw'n arbrofi. Maen nhw'n dychymyg dyfodol. Maen nhw'n ymarferibiliadau!



Ffyrdd Cost-effeithiol o Alluogi Plant i Chwarae eu Ffordd Tuag at Bosibiliadau

Hud y Maes Chwarae

1 Mae meysydd chwarae antur bob amser wedi teimlo fel pyrth i fyd o bosibiliadau i mi - nid yn unig oherwydd eu bod yn llawn rhannau rhydd a mannau agored, ond oherwydd eu bod yn gwahodd plant i gamu i fydoedd y maen nhw wedi'u dyfeisio eu hunain. Mae llwybr syml yn troi'n llwybr antur yr eiliad y mae plentyn yn penderfynu mai dyna ydyw. Mae saethau sialc yn trawsnewid yn sydyn yn gliwiau a adawyd gan deithwyr dirgel, ac mae meinciau'n peidio â bod yn feinciau ac yn troi'n gopaon mynydd y mae'n rhaid eu goresgyn cyn machlud haul. Mae sleidiau'n dod yn rhaeadrau, mae siglenni rhaff yn troi'n winwydd jyngl, a chyn pen dim mae grŵp o blant wedi datgan eu bod yn fforwyr sy'n llywio ynys gyfrinachol sy'n datgelu ei hud i'r rhai sy'n meiddio ei dychmygu. Nid oes angen offer arbennig na chyfarwyddiadau ar y math hwn o chwarae - dim ond chwilfrydedd, hyder a pharodrwydd i ddilyn y stori ble bynnag y mae'n arwain.

2 Mae helfeydd trysor rhannau rhydd yn ffefryn arall gen i, yn enwedig oherwydd eu bod yn fy atgoffa cymaint o fy mhlethndod fy hun... Mae plant yn casglu ffyn, dail, cerrig, topiau poteli - unrhyw beth y gallant ddod o hyd iddo - ac yn eu trin fel arteffactau gwerthfawr. Mae'r eiliadau hyn yn llawn meddwl peirianyddol ac yn cynnig cyfleoedd go iawn i ddatrys problemau mewn ffyrdd dychmygus. Maent yn dangos pa mor bwerus y gall chwarae rhydd fod pan roddir ymddiriedaeth i blant arwain y ffordd.

3 Mae chwarae gyda chysgodion yn un o'r llawenydd syml hynny sy'n teimlo bron yn hudolus. Ar ddiwrnod heulog, mae plant yn ymestyn eu cysgodion cyn belled ag y gallant, yn dawnsio gyda nhw, yn eu dilyn ac yn arbrofi gyda'r ffordd y gall eu cyrff newid siâp. Mae rhywbeth rhyfeddol o ryddhaol am wyllo plentyn yn sylweddoli y gall wneud i'w gysgod edrych yn dal, yn fach, yn symudliw neu'n wyllt - dim ond drwy symud mewn gwahanol ffyrdd. Mae'n brofiad llawen, hollol rad ac am ddim, sy'n helpu plant i ddatblygu ymwybyddiaeth o'u corff a chreadigrwydd mewn ffordd sy'n teimlo'n naturiol ac yn ddiymdrech.

4 Mae heriau natur yn troi unrhyw ofod awyr agored yn antur hudolus fel y rhai yn The Faraway Tree. Mae plant yn chwilio am "dri pheth hudol", neu "ddeilen sy'n edrych fel croen draig", neu "ffon a allai fod yn ffon dylwyth teg", ac yn sydyn mae'r cyffredin yn dod yn rhyfeddol. Mae'r math hwn o chwarae yn cyfuno dychmyg ag archwilio drwy'r synhwyrâu ac yn helpu plant i weld natur nid fel rhywbeth i gerdded heibio iddo, ond fel rhywbeth i'w archwilio, ei werthfawrogi a meddwl amdano.

Hud Cartref

1 Mae cartrefi'n llawn posibiliadau pan fyddwn yn caniatáu iddynt fod felly. Mae blychau cardbord yn troi'n gestyll, yn llongau gofod, yn siopau ac yn gorneli darllen cyfrinachol! Gyda dim ond creonau, tâp a dychmyg, gall ystafell fyw drawsnewid yn Narnia cyn i chi hyd yn oed orffen eich paned o de. Rwyf wedi gweld plant yn treulio prynhawniau cyfan yn dylunio paneli rheoli cardbord ar gyfer eu llong ofod, yn pwyso botymau dychmygol ac yn adrodd hanes eu taith i blaned bell gyda'r math o ymrwymiad a fyddai'n creu argraff ar NASA.

2 Mae gwyddoniaeth yn y gegin yn llwybr llawen arall, yn enwedig oherwydd ei fod yn troi eitemau bob dydd yn arbrofion cyffrous. Mae finegr a soda pobi yn troi'n llosgfynydd sy'n ffrwydro gyda dawn ddramatig. Mae rhew a halen yn troi'n ras doddi y mae plant yn ei gwylio ac yn ei hastudio fel gwyddonwyr bach. Mae lliw bwyd a dŵr yn creu labordy o botions lle mae plant yn cymysgu, troi, arsylwi ac yn rhannu eu darganfyddiadau gyda difrifoldeb llwyr. Mae'n weithgaredd rhad a llawen sy'n meithrin chwilfrydedd ac yn annog arbrofi mewn ffordd sy'n teimlo'n chwareus yn hytrach na dan bwysau.

3 Mae bydoedd clustog yn cynnig posibiliadau di-ben-draw. Gall cadeiriau, clustogau a blancedi ddod yn gyrsiau rhwystrau, ogofâu darllen, llongau môr-ladron neu guddfannau jyngl. Wrth dyfu i fyny mewn maes chwarae antur, roeddem yn defnyddio ffyn a blancedi i greu ein bydoedd ein hunain - gan droi'n Tarzan yn y jyngl, siglo o winwydden ddychmygol ac adrodd straeon a ddaeth â'r gofod cyfan yn fyw. Gellir ail-greu'r un ysbryd gartref gyda dim mwy na dodrefn meddal a pharodrwydd i adael i'r ystafell fyw fynd ychydig yn anhrefnus.

4 Mae gwreichion straeon yn syml ond yn bwerus. Mae gofyn i blentyn, "Beth sydd y tu ôl i'r drws hud?" neu "Beth welodd eich tegan neithiwr?" yn agor bydoedd cyfan. Mae plant yn dechrau adrodd straeon, dyfeisio ac archwilio syniadau sy'n eu helpu i ddeall eu hunain a'r byd o'u cwmpas. Mae'n cyfuno adrodd straeon, datblygiad emosïynol a chreadigrwydd - i gyd wedi'u plethu'n un.



Awgrymiadau Gorau ar gyfer Dod â Mwy o Lawenydd i Fwydau Plant



Dyma rai syniadau syml, ymarferol a llawen y gallwch eu defnyddio unrhyw le – gartref, mewn maes chwarae, mewn ystafell ddosbarth neu mewn gofod cymunedol... hyd yn oed yn eich cartref eich hun!

Dilynwch eu harweiniad:

Gadewch i blant arwain y chwarae. Mae llawenydd yn tyfu pan fyddant yn teimlo bod ganddynt berchnogaeth dros yr hyn maen nhw'n ei greu.

Dywedwch ie yn amlach:

Os yw'n ddiogel, dywedwch ie. Ie i chwarae blêr. Ie i syniadau rhyfeddol o wirion. Ie i adeiladu caer yn yr ystafell fyw.

Creuwch mannau sy'n gwahodd chwarae:

Gosodwch rannau rhydd, clustogau, cardbord neu ddeunyddiau naturiol a gadewch i blant benderfynu beth maen nhw am eu creu.

Ymunwch yn y chwarae:

Mae llawenydd rhwng cenedlaethau yn bwerus. Eisteddwch ar y llawr. Adeiladwch y tŵr gyda'ch gilydd. Cymysgwch y ddiod. Siglwch ar y rhaff (os yw'ch pengliniau'n caniatáu!).

Dathlwch y broses:

Mae llawenydd yn deillio o'r broses o archwilio, nid o greu rhywbeth perffaith. Dathlwch ymdrech, dychymyg a'r broses o arbrofi.



Arafwch:

Mae angen amser ar lawenydd. Creu pocedi o chwarae difrys lle gall plant grwydro, rhyfeddu a dyfeisio.

Dewch â natur i mewn:

Dail ffon, cerrig, petalau! Natur yw'r adnodd chwarae rhataf, cyfoethocaf.

Ychwanegwch hiwmor:

Lleisiau gwirion, teithiau cerdded doniol, gorliwio chwareus... Hiwmor yw ffrind gorau joy.

Amddiffyn chwarae ffyrnig:

Eiriolwch dros chwarae mewn ysgolion, cymunedau a mannau polisi. Nid yw llawenydd yn ddewisol. Mae'n hanfodol.



Meddwl Terfynol

Mae tyfu i fyny mewn maes chwarae antur gyda thad sydd wedi treulio dros ddeng mlynedd ar hugain yn hyrwyddo chwarae wedi dysgu i mi nad yw llawenydd yn ddewisol. Mae'n hanfodol. Mae'n pontio cenedlaethau. Mae'n rhan o'n diwylliant. Mae'n cefnogi datblygiad. Mae'n drawsnewidiol. Ac erbyn hyn, wrth weithio ar draws y sector chwarae, rwy'n gweld pa mor bwerus yw hi pan fydd teuluoedd, cymunedau, addysgwyr a sefydliadau yn dod at ei gilydd i'w hamddiffyn a'i meithrin.

Nid rhywbeth bach yw llawenydd. Mae'n bopeth!

Efallai y bydd gennych ddiddordeb hefyd yn:

Cyfeiriad

- Helen Dodd - Child's Play: Examining the Association Between Time Spent Playing and Child Mental Health: link.springer.com/article/

Gweler hefyd:

- Ni Allwch Fod yr Hyn Na Allwch ei Weld: Hyrwyddo Lleisiau Plant Trwy Chwarae Cynrychioliadol, *smalltalk*, (Rhagfyr 2025) tud 16 - 19
- Diwylliant, Cwtshys a Llythrennedd Cynnar - Sut Mae Babanod yn Dysgu Drwy Chwarae, *smalltalk*, (Ebrill 2026) tud 19 - 21
- Let Play Lead the Day tapestry.info/collaborations/playworkeramber/

Dilynwch Amber ar:

- Instagram [playworkeramber](https://www.instagram.com/playworkeramber)
- Linked In [Amber Ogunsanya-William](https://www.linkedin.com/in/AmberOgunsanya-William)

LLAWENYDD

CHWARAE

POSIBILRWYDD

Chwarae a llawenydd: pam mae angen amser, lle a rhyddid ar blant i chwarae

Ysgrifennwyd gan: Marianne Mannello

Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cymorth ac Eiriolaeth, Chwarae Cymru

Mae chwarae a llawenydd bron yn anwahanadwy. Chwarae yw un o'r ffyrdd symlaf a mwyaf pwerus y mae plant yn profi llawenydd. Dyma sut maent yn chwerthin gyda ffrindiau, yn profi syniadau, yn gwneud synnwyr o'r byd ac yn teimlo eu bod yn perthyn. Endorffinau yw atgyfnerthwyr hwyliau naturiol y corff ac maent yn helpu i leihau straen. Pan fydd plant yn arwain eu chwarae eu hunain, caiff endorffinau eu rhyddhau, ac mae hyn yn gwella lles ar unwaith.

Mae hyn yn cael ei atgyfnerthu gan adolygiad llenyddiaeth Chwarae a lles gan Chwarae Cymru, sy'n dwyn ynghyd ymchwil ddiweddar ar chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer yng Nghymru. Mae'r adolygiad yn archwilio'r cysylltiadau rhwng chwarae a lles plant, patrymau chwarae plant, a sut y gall oedolion gefnogi'r amodau sy'n galluogi chwarae.



Mae'r adolygiad Chwarae a lles yn tynnu sylw at y ffaith:

- mae chwarae'n bwysig i blant, ac mae'r pleser a geir o chwarae yn cyfrannu'n sylweddol at iechyd meddwl ac yn ysgogi mwy o chwarae.
- gall y sgiliau, y tueddiadau a'r ymreolaeth sydd eu hangen ar gyfer chwarae, ac sy'n cael eu mireinio drwy chwarae, wneud chwarae'n fwy boddhaus a chyfrannu at les y tu hwnt i brofiad chwarae ei hun.
- trwy chwarae, gall plant feithrin ymlyniadau â chyfoedion, oedolion eraill, anifeiliaid, gwrthrychau a lleoedd, gan gyfrannu at eu hymdeimlad o ddiogelwch a pherthyn, ac at eu teimlad eu bod yn gallu dylanwadu ar eu bywydau eu hunain a bywydau eraill.
- mae nonsens yn werthfawr, ac mae potensial "beth os?" chwarae yn cefnogi creadigrwydd ac arloesedd, a all gyfrannu at esblygiad.



I blant, nid yw chwarae yn seibiant o bethau pwysig – chwarae 'yw'r' peth pwysicaf. Mae'n cefnogi eu hiechyd, eu hapusrwydd, eu cyfeillgarwch a'u hymdeimlad o ryddid. Ceir llawenydd mewn chwarae yn yr eiliadau bob dydd: rhedeg mewn parc, neidio mewn pyllau dŵr, dyfeisio gêm, chwilio am ddreigiau a thylwyth teg, neu chwarae'n gorfforol a rowlio o gwmpas gyda ffrindiau neu frodyr a chwiorydd. I oedolion, gall yr eiliadau hyn o chwarae ymddangos yn fach, ond i blant maent yn hynod bwysig. Mae'r eiliadau bach hyn o chwarae, o fod yn iach, yn cynnig dewis a phosibiliadau ym mywydau plant – yn aml, maent yn eiliadau lle nad ydynt yn cael gwybod beth i'w wneud a sut i'w wneud.

Mae chwarae hefyd yn cynnig cyfleoedd ar gyfer dychmyg, her, ansicrwydd a chreadigrwydd. Pan fydd plant yn gweithio pethau anodd allan – fel pa mor uchel i ddringo neu pa mor bell i neidio – maent yn meithrin hyder a gwytnwch. Mae'r cyfleoedd hyn yn eu helpu i ddeall sut mae eu cyrff a'u hemosiynau yn gweithio. Daw llawenydd chwarae o'r rhyddid hwn i roi cynnig ar bethau newydd, archwilio, creu a chywiro camgymeriadau heb ganlyniad penodol wedi'i bennu ymlaen llaw.

Adnoddau Chwarae Cymru – darllen

- **Chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf:** taflen wybodaeth sy'n archwilio pwysigrwydd chwarae yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf – chwarae yw'r sylfaen ar gyfer datblygiad yn ystod y cyfnod hwn.
- **Chwarae yn yr awyr agored mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar:** pecyn cymorth sy'n tynnu sylw at bwysigrwydd chwarae i blant ifanc ac at greu amgylchedd chwarae cyfoethog.

Mae ein holl adnoddau ar gael am ddim ar wefan Chwarae Cymru: www.chwarae.cymru/llyfrgell-adnoddau



Chwarae yn y 1000 diwrnod cyntaf wedi'i ysgrifennu ar y cyd gan Chwarae Cymru a Blynyddoedd Cynnar Cymru

Lawrlwythwch yma: chwarae.cymru/publications/category/play-in-the-first-1000-days/



Mae gan oedolion rôl bwysig wrth ddiogelu cyfleoedd plant i chwarae. Mae hyn yn golygu gwrandao ar blant ac arsylwi arnynt yn ofalus, rhoi sylw manwl i'w dewisiadau, sylwi ar yr hyn sy'n rhwystro chwarae, a bod yn barod i herio'r rhwystrau hyn.

Mae diogelu chwarae yn gyfystyr â diogelu llawenydd. Mae hyn yn golygu bod angen mwy nag amserlenni strwythuredig a threfniadau anhyblyg ar blant. Mae angen cyfleoedd bob dydd arnynt i gymryd risgiau bach, i fod yn rhydd, i gysylltu â phobl a lleoedd ac i greu eu hwyl eu hunain.

Yn ei hanfod, mae chwarae yn ymwneud â phlant yn "bod yn blant" yn ystyr mwyaf traddodiadol y gair. Mae'n ymwneud â bod yn wirion, chwerthin, symud, meithrin cyfeillgarwch, defnyddio dychmyg a bod yn ddewr. Pan fyddwn yn gwerthfawrogi chwarae ac yn helpu i greu amser, lle a rhyddid iddo, rydym yn creu'r amodau ar gyfer plentynod hapus ac iach.





Pam mae chwarae llawen mor bwerus i blant sydd wedi profi ACEs a sut y gallwch ei wireddu yn eich lleoliad.

Ysgrifennwyd gan: Nicole James, Uwch Swyddog
Hyfforddiant a Datblygu yn New Pathways

Cerddwch i mewn i unrhyw leoliad blynyddoedd cynnar a byddwch yn gweld chwarae ym mhobman: chwerthin yn byrlymu, dychmygion yn rhedeg yn wyllt a phlant yn gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas. Ond i blant sydd wedi profi Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs), nid chwarae yn unig yw chwarae - mae'n gallu bod yn rhan o'r broses iacháu.

Yn aml, mae gan blant sydd wedi profi ACEs gyrff ac ymennydd sydd mewn cyflwr o rybudd parhaus, yn barod i ymateb i berygl ac yn blaenoriaethu diogelwch dros ddysgu, datblygiad neu lawenydd.

Mae Llawenydd yn Fwy na Theimlad — Mae'n Ailosodiad Biolegol

Mae ymchwil yn dangos nad yw llawenydd yn "ychwanegiad braf" yn unig. Mae'n angenrheidrwydd biolegol, yn enwedig i blant sydd wedi profi adfyd neu drawma.

Mae profiadau llawen yn sbarduno rhyddhau cemegau "teimlo'n dda" fel dopamin, ocsitosin ac endorffinau. Mae'r rhain yn helpu i wrthweithio hormonau straen ac yn cefnogi nerf y fagws, sy'n chwarae rhan bwysig mewn tawelu, canolbwyntio a rheoleiddio emosiynol.

Gall profi llawenydd dro ar ôl tro dros amser "ailweirio" y system nerfol, gan helpu plant i symud o gyflwr o rybudd uchel parhaus i gyflwr lle gallant ddysgu, chwarae a meithrin perthnasoedd.

O "Chwarae Sownd" i "Chwarae Deinamig"

Nid yw plant sydd wedi profi ACEs bob amser yn profi chwarae yn yr un ffordd. Weithiau gall eu chwarae fod yn ailadroddus, yn ddwys neu heb lawenydd. Cyfeirir at hyn yn aml fel "chwarae sownd", a gall adlewyrchu plentyn sy'n ail-fyw straen yn hytrach na gweithio drwyddo.

Pan fyddwn yn darparu amgylchedd sy'n cynnig diogelwch, cysylltiad a grymuso, gall "chwarae deinamig" ddechrau dod i'r amlwg. Nodweddir y math hwn o chwarae gan chwerthin, dychymyg a chwilfrydedd.

Trwy chwarae llawen, gall ymarferwyr blynyddoedd cynnar helpu plant i symud o'r modd goroesi i le o ddiogelwch, cysylltiad a thwf.



Sut mae Llawenydd yn Meithrin Gwynwch

Nid yw chwarae llawen yn helpu yn y foment yn unig. Gall hefyd gynnig buddion gydol oes. Mae ymchwil yn dangos po fwyaf o **Brofiadau Plentyndod Cadarnhaol (PCEs)** sydd gan blant, y lleiaf tebygol y byddant o brofi iechyd meddwl gwael fel oedolion.

Gall lefelau uchel o brofiadau cadarnhaol helpu i liniaru effeithiau ACEs, hyd yn oed pan fo'r adfyd wedi bod yn sylweddol. Dros amser, gall hyn leiha rhai o'r effeithiau negyddol yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae hyn oherwydd bod chwarae llawen bwriadol yn helpu plant:

- Meithrin rheoleiddio emosiynol
- Datblygu perthnasoedd ac ymddiriedaeth
- Datblygu ymdeimlad o feistrolaeth a hyder
- Meithrin ymdeimlad cadarnhaol o'r hunan

Beth sy'n Gwneud Chwarae yn Wirioneddol yn "Llawen"?

I blant sydd wedi profi ACEs, nid yw llawenydd bob amser yn digwydd ar hap. **Yn aml, mae angen ei feithrin yn fwriadol a'i gyd-greu gydag oedolion.**

Yr allwedd yw'r hyn a elwir yn sgaffaldio affeithiol: pan fydd ymarferwyr yn dod â chynhesrwydd, anogaeth a chefnogaeth emosiynol yn fwriadol i ryngweithiadau bob dydd.

Mae chwarae llawen yn digwydd pan fydd plant yn teimlo:

- Yn ddiogel (yn gorfforol ac yn emosiynol)
- Yn cael eu gweld a'u deall
- Yn teimlo'n gysylltiedig ag eraill
- Yn rhydd i archwilio heb ofn

Heb yr ymdeimlad hwn o ddiogelwch, ni fydd ymennydd plentyn, a all fod mewn cyflwr o wylidwriaeth barhaus am berygl, yn "caniatáu" i chwarae digwydd.

Dod â Chwarae Llawen yn Fyw: Strategaethau Ymarferol

Felly, sut olwg sydd ar hyn mewn meithrinfa neu grŵp chwarae prysur?

Dyma rai ffyrdd ymarferol ac ystyrlon o ymgorffori chwarae llawen ym mywyd bob dydd plentyn, gan ei helpu i symud o'r modd goroesi i le o ddiogelwch, cysylltiad a thwf.

Cysylltiad

Ffordd effeithiol o wneud hyn yw bod yn fwriadol yn y ffordd rydym yn cyfarch plant ac yn eu croesawu i'r amgylchedd:

Pân fydd plentyn yn cyrraedd, yn mynd i mewn i ystafell neu'n ymuno â grŵp:

- Cyfarchwch bob plentyn wrth ei enw ac ar lefel ei lygaid i gryfhau teimladau o ddiogelwch emosiynol a chorfforol.
- Cynhwyswch gyffyrddiad, ond ar delerau'r plentyn, gan barchu sensitifrwydd diwylliannol a grymuso plant: "Hoffet ti gael bump uchel, cwtsh neu chwifio llaw?"
- Defnyddiwch dôn gynnes a mynegiant wyneb croesawgar.

Mae'r fideo hwn yn cynnig enghraifft o sut mae'n gweithio:

<https://www.youtube.com/watch?v=GVAKBnXIGxA>



Grymuso

Er mwyn teimlo'n ddiogel, mae angen i blant deimlo bod ganddynt reolaeth a chael dewisiadau.

Rhowch gynnig ar hyn:

- Gadewch i blant ddewis y gweithgaredd.
- Ymunwch â'u chwarae yn hytrach na'i gyfarwyddo.
- Sylwch ar yr hyn sydd o ddiddordeb iddynt ac adeiladwch ar hynny.

Enghraifft:

Os yw plentyn yn gosod deinosoriaid mewn rhes, efallai y byddwch chi'n dweud: "Waw, maen nhw'n edrych yn barod am rywbeth... Ydyn nhw'n mynd ar antur?" Nawr gall y chwarae dyfu, datblygu a dod yn llawen.

Creu Amgylcheddau Diogel a Rhagweladwy

Gall ymennydd sydd ar or-wyliadwriaeth brofi pethau annisgwyl neu newid sydyn fel rhywbeth anniogel. Gall hynny arwain plentyn yn gyflym at gyflwr o or-reoleiddio neu dan-reoleiddio.

Mae angen i blant sydd wedi profi ACEs wybod beth sy'n mynd i ddigwydd nesaf. Mae **rhagweladwydd** yn eu helpu i deimlo'n ddigon diogel i ymgysylltu â chwarae.

Rhowch gynnig ar hyn:

- Defnyddio arferion clir
- Amserlenni gweledol
- Trosglwyddiadau cyson

Enghraifft:

Gall plentyn sy'n cael trafferth ymdopi â newid teimlo'n ofidus amser byrbryd. Gall trefn weledol syml neu gân bontio gyfarwydd leihau gorbryder a'i helpu i barhau i ymgysylltu.

Chwerthin Gyda'n Gilydd

Mae chwarae gyda'n gilydd yn hynod bwyrus ac yn helpu i feithrin cysylltiad ag oedolyn y mae'r plentyn yn ymddiried ynddo. Mae chwerthin yn lleihau cemegau straen fel cortisol ac yn cefnogi lles emosiynol.

Rhowch gynnig ar hyn:

- Caneuon neu ddawnsfeydd doniol yn ystod cyfnodau pontio
- Lleisiau doniol wrth adrodd straeon
- Gemau chwareus fel "pi-po" neu "dyfalu beth sy'n digwydd nesaf"

Enghraifft:

Trowch amser tacluso yn gêm: "Gadewch i ni neidio fel brogaod yn ôl at y silff!" Yn sydyn, mae pontio a allai fod yn llawn straen yn dod yn foment o gysylltiad a hwyl.

Cyd-reoleiddio a "Name It to Tame It"

Cyn i blentyn allu profi llawenydd, mae angen eich help arno i deimlo'n dawe. Mae cyd-reoleiddio, lle rydych chi'n "rhannu eich tawelwch", yn allweddol.

Rhowch gynnig ar hyn:

- Siaradwch yn araf ac yn feddal
- Cynigiwch gysur neu agosrwydd
- Enwch deimladau: "Gallaf weld bod hynny ychydig yn llethol"

Enghraifft:

Ar ôl cyfnod o ddadreoleiddio, yn hytrach na rhuthro i gywiro'r ymddygiad, eisteddwch yn dawel gerllaw ac anadlwch yn araf. Wrth i'r plentyn dawelu, ailgyflwynwch chwarae yn ysgafn, efallai gyda hoff degan neu weithgaredd.

Meddyliau terfynol: Llawenydd fel arfer proffesiynol

Gall cefnogi plant ag ACEs deimlo'n heriol, ond mae hefyd yn waith hynod bwyrus. Mae'r dystiolaeth yn glir: **nid yw chwarae llawen yn ychwanegiad dewisol. Mae'n llwybr tuag at wella.** Pan fyddwch chi'n creu eiliadau o chwerthin, cysylltiad a diogelwch, nid ydych chi'n helpu plentyn i fwynhau ei ddiwrnod yn unig. Rydych chi:

- Ailweirio eu system straen
- Cryfhau datblygiad eu hymennydd
- Adeiladu gwytnwch gydol oes

Felly, y tro nesaf y byddwch chi'n ymuno â phlentyn mewn gêm wirion, yn rhannu chwerthin neu'n dilyn ei ddychymyg, cofiwch: nid "chwarae yn unig" ydych chi'n ei wneud. **Rydych chi'n helpu'r plentyn i wella.**



Ymchwil a fframweithiau sylfaenol

- ## Pecynnau Cymorth Ymarferol i Ymarferwyr

- ## Llenyddiaeth Arbenigol ar Iachâd Perthynol

-  **The Whole-Brain Child and No-Drama Discipline:** Mae'r llyfrau hyn gan **Dr Dan Siegel** a **Dr Tina Payne Bryson** yn esbonio'r wyddoniaeth y tu ôl i "Name It to Tame It" a'r camau **Hyfforddiant Emosiynau** a ddefnyddir i ddilysu byd mewnol plentyn.
-  **Gwaith Louise Bomber:** Yn benodol, **"Know Me To Teach Me"** a **"Inside I'm Hurting"**, sy'n darparu strategaethau disgyblaeth wedi'u gwahaniaethu ar gyfer plant sydd wedi profi ACEs a chywilydd gwenwynig.
-  **The Work of Dr Bruce Perry:** Mae ei ymchwil ar niwrobiolog trawma yn pwysleisio nad oes "unrhyw ymyrraeth niwrobiologol fwy effeithiol na pherthynas ddiogel".
-  **Sonia Mainstone-Cotton:** Cyfeiriwch at ei chanllawiau ar **Hyrwyddo Iechyd a Lles Emosiynol Plant Ifanc** am atebion ymarferol sydd wedi'u teilwra'n benodol ar gyfer amgylchedd y blynyddoedd cynnar.

Oes gennych chi hoff lyfr, podlediad, erthygl neu adnodd sydd wedi dylanwadu ar eich gwaith gyda phlant a theuluoedd? Byddem wrth ein bodd yn clywed eich awgrymiadau a'u rhannu gyda chymuned ehangach *smalltalk*. Anfonwch e-bost at Charlotte ar charlotted@earlyyears.wales



LLAWENYDD SGWRSIO:

Pam Mae Siarad â'n Gilydd yn Bwysicach Nag Erioed

Ysgrifennwyd gan: Sue Atkins Llywydd: Montessori UK ac Awdur Rhianta,
Darllenwraig a Gwesteigr y podlediad "Navigating the Digital Jungle"

Rydw i wedi bod yn meddwl llawer am lawenydd yn ddiweddar.
Nid y math mawr, drud o lawenydd sy'n digwydd unwaith y flwyddyn, ond y
math sy'n rhan o fywyd bob dydd.

Mae plentynod yn digwydd yn yr eiliadau bach

Y llawenydd o neidio mewn pyllau ar y ffordd i'r feithrinfa...

Y llawenydd o sylwi ar fuwch goch gota ar ddeilen...

Y llawenydd o ganu caneuon nonsens yn y car...

Y llawenydd o blentyn yn adrodd stori sy'n crwydro i bob cyfeiriad cyn cyrraedd y pwynt yn y diwedd...

Y llawenydd o fod gyda'n gilydd.

Yn fy ngwaith gyda rhieni, ysgolion a meithrinfeydd, rwy'n aml yn cael fy hun yn dychwelyd at rywbeth rhyfeddol o syml: sgwrs.

Nid oherwydd bod sgwrs yn rhywbeth arall i'w ychwanegu at ddiwrnod sydd eisoes yn brysur, ond oherwydd mai mewn sgysiau y mae cymaint o blentynod yn digwydd. Dyma le mae plant yn darganfod iaith, yn gwneud synnwyr o'r byd ac yn dysgu pwy ydyn nhw. Efallai yn bwysicaf oll, dyma le maen nhw'n teimlo eu bod yn cael eu gweld.

Pan fydd plentyn bach yn pwyntio at gloddiwr a bod oedolyn yn ymateb â diddordeb gwirioneddol, mae rhywbeth pwysig yn digwydd. Pan fydd plentyn yn dweud wrthym yn gyffrous am y llyngyr y daeth o hyd iddo yn yr ardd ac rydym yn stopio i wrando, mae rhywbeth pwysig yn digwydd.

Pan fyddwn yn chwerrthin gyda'n gilydd, yn rhyfeddu gyda'n gilydd, yn canu gyda'n gilydd neu'n sgwrsio'n syml gyda'n gilydd, mae plant yn derbyn neges bwerus:

“**Rydych chi'n bwysig**”

“Efallai y bydd yr eiliadau hyn yn ymddangos yn fach, ond yr eiliadau bach hyn sy'n llunio plentynod.”



Nid yw llawenydd ar wahân i ddysgu

Ers blynnyddoedd lawer, mae sgysiauw ynghylch datblygiad plant wedi canolbwyntio, yn gwbl briodol, ar ganlyniadau, cerrig milltir, asesiadau a pharodrwydd ar gyfer yr ysgol.

Mae'r pethau hyn yn bwysig.

Ond weithiau rwy'n meddwl tybed a ydym mewn perygl o anwybyddu'r amodau sy'n galluogi plant i ffynnu yn y lle cyntaf.

Mae llawenydd yn un o'r amodau hynny.

Mae plant yn dysgu orau pan fyddant yn teimlo'n ddiogel, yn gysylltiedig, yn chwilfrydig ac yn ymgysylltiedig. Nid yw llawenydd ar wahân i ddysgu; mae llawenydd yn tanio dysgu.

Meddyliwch am blentyn sydd wedi ymgolli'n llwyr wrth adeiladu tŵr, cymysgu mwd, rhedeg ar ôl swigod neu greu byd dychmygol o flwch cardbord. Nid chwarae yn unig y maent. Maent yn arbrofi, yn gofyn cwestiynau, yn cyfathrebu, yn negodi, yn datrys problemau ac yn dysgu.

Mae llawenydd a dysgu yn bartneriaid. Mae'r naill yn bwydo'r llall.

Fel y gwnaeth Maria Montessori ein hatgoffa, mae plant yn dysgu orau pan fyddant yn cymryd rhan weithredol mewn profiadau ystyrlon. **Mae llawenydd yn aml yn arwydd bod plentyn yn union lle mae angen iddo fod: yn ddiddorol, yn cymryd rhan ac yn awyddus i archwilio.**



Rhoi sgwrs yn ôl wrth galon plentyndod

Dyma un rheswm pam rydw i wedi dod yn fwyfwy angerddol am roi sgwrs yn ôl wrth galon plentyndod.

Rydym yn gwybod bod plant yn datblygu iaith drwy ryngweithio, nid drwy gyfarwyddyd. Trwy gymryd tro, adrodd straeon, gofyn cwestiynau, gwrando a chael eu clywed. Trwy brofiadau a pherthnasoedd a rennir.

Mae rhai o'r sgysiau mwyaf gwerthfawr yn digwydd yn ystod yr eiliadau mwyaf cyffredin:

- Ar adeg byrbryd
- Cerdded i'r siopau
- Plannu hadau
- Gosod y bwrdd
- Tacluso
- Edrych allan o'r ffenestr



*Weithiau rydyn ni'n tanamcangyfrif pŵer rhyngweithiadau bob dydd oherwydd nad ydyn nhw'n ymddangos yn arbennig. Ond yn aml, dyma'r eiliadau sy'n siapio **hyder, geirfa, chwilfrydedd ac ymdeimlad plant o berthyn.***



**Pan fydd bywyd yn mynd
yn brysur, gall llawenydd
fynd ar goll**



“

Anaml y bydd plant yn cofio'r gweithgaredd a gynlluniwyd yn berffaith.
Yr hyn y maent yn aml yn ei gofio yw sut y gwnaeth oedolion iddynt deimlo.

”



gwên...jôc a rennir...cân...eiliad o ryfeddod...sgwrs

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, rydw i wedi dod yn fwyfwy ymwybodol o'r pwysau cynyddol sydd ar oedolion.

Mae rhieni'n ceisio cydbwysu gwaith, bywyd teuluol a'r galwadau di-ben-draw ar eu hamser a'u sylw. Ar yr un pryd, mae gweithwyr proffesiynol y blynyddoedd cynnar yn wynebu disgwyliadau cynyddol wrth gyflawni un o'r rolau pwysicaf yn ein cymdeithas.

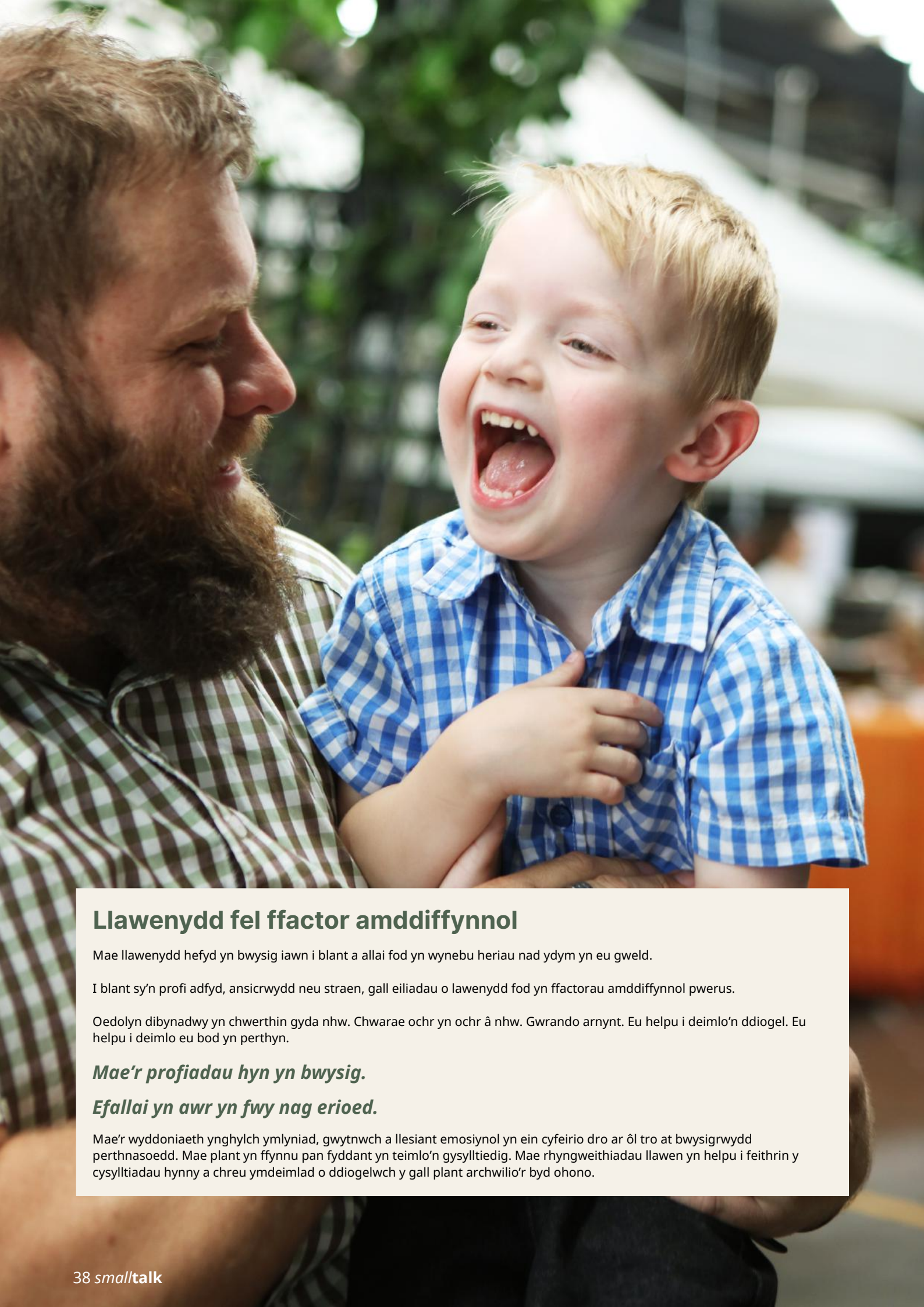
Pan fydd bywyd yn llawn pwysau, gall llawenydd ddiflannu'n dawel.

Nid am nad ydym yn ei werthfawrogi.

Ond am ein bod yn brysur. Am ein bod wedi blino. Am ein bod yn canolbwyntio ar ddod drwy'r dydd.

Dyna pam rwy'n credu bod llawenydd yn haeddu ein sylw.

Nid fel gweithgaredd ychwanegol. Nid fel digwyddiad arbennig. Ond fel ffordd o fyw.



Llawenydd fel ffactor amddiffynnol

Mae llawenydd hefyd yn bwysig iawn i blant a allai fod yn wynebu heriau nad ydym yn eu gweld.

I blant sy'n profi adfyd, ansicrwydd neu straen, gall eiliadau o lawenydd fod yn ffactorau amddiffynnol pwerus.

Oedolyn dibynadwy yn chwerthin gyda nhw. Chwarae ochr yn ochr â nhw. Gwrando arnynt. Eu helpu i deimlo'n ddiogel. Eu helpu i deimlo eu bod yn perthyn.

Mae'r profiadau hyn yn bwysig.

Efallai yn awr yn fwy nag erioed.

Mae'r wyddoniaeth ynghylch ymlyniad, gwytnwch a llesiant emosiynol yn ein cyfeirio dro ar ôl tro at bwysigrwydd perthnasoedd. Mae plant yn ffynnu pan fyddant yn teimlo'n gysylltiedig. Mae rhyngweithiadau llawen yn helpu i feithrin y cysylltiadau hynny a chreu ymdeimlad o ddiogelwch y gall plant archwilio'r byd ohono.



Gwahoddiad i sylwi mwy

Un o'r pethau rwy'n ei garu fwyaf am blant ifanc yw eu gallu i ddod o hyd i hyfrydwch yn y pethau bach y mae oedolion yn aml yn eu pasio heibio heb sylwi.

Pwll.

Pluen.

Sŵn doniol.

Ffon.

Cwmwl ar ffurf deinosoriaid.

Mae plant yn ein hatgoffa mai anaml y daw llawenydd o fwy, cyflymach neu ragor.

Yn aml, mae'n cael ei ganfod drwy sylwi...drwy arafu...drwy fod yn bresennol.

Efallai mai dyna'r gwahoddiad i bob un ohonom.

I sylwi mwy - I ruthro ychydig yn llai - I siarad ychydig mwy - I chwerthin yn amlach - I fod yn chwilfrydig ochr yn ochr â phlant.

Oherwydd pan fydd plant yn profi llawenydd, nid dysgu yn unig y maent.

Maent yn ffynnu.

A phan fyddwn yn creu mannau sy'n llawn sgwrs, cysylltiad a hyfrydwch, nid datblygiad plant yn unig rydym yn ei gefnogi.

Rydym yn helpu i greu plentyndod hapusach.

Ac mae hynny'n teimlo fel rhywbeth sy'n werth gwneud amser iddo.

Her syml

Heddiw, arhoswch funud ychwanegol yn ystod sgwrs gyda phlentyn

Gwrandewch ychydig yn hirach.

Rhyfeddu ochr yn ochr â nhw.

Dilynwch eu harweiniad.

Efallai y byddwch yn synnu i ble y bydd y sgwrs yn mynd â chi.

Oherwydd weithiau'r sgwrsiau lleiaf sy'n creu'r effaith fwyaf.

Ynglŷn â Sue

Mae Sue Atkins yn awdur rhianta, yn gyn-Ddirprwy Bennaeth, yn Llywydd Montessori Society AMI (DU), yn ddarlennwraig 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



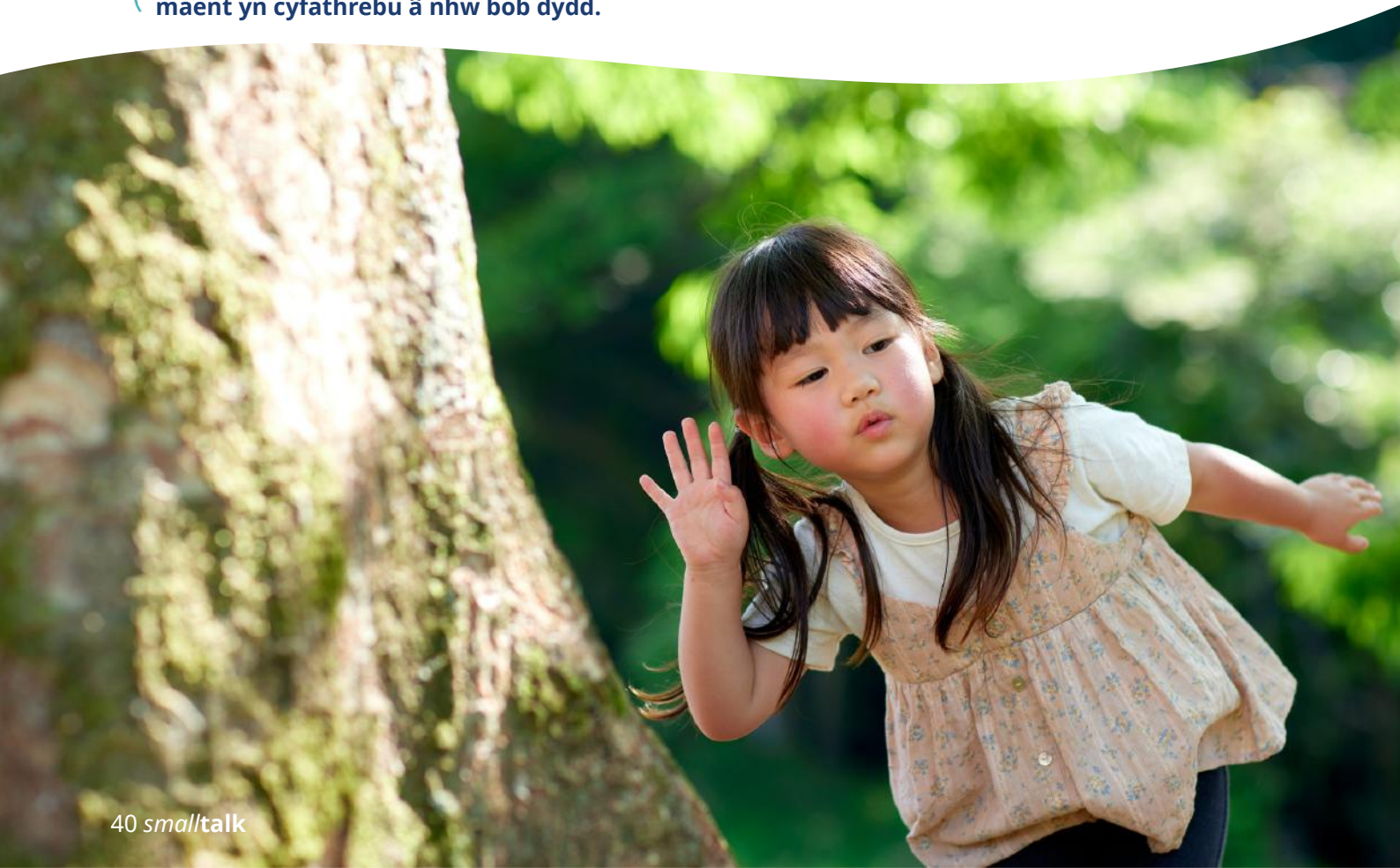
www.thesueatkins.com

Y llawenydd o gael eich clywed mewn ffyrdd amrywiol: cysur, hyder a pherthyn yn y Blynyddoedd Cynnar

Ysgrifennwyd gan: Dr Poppy Gibson, Jayne Carter a Martine Brockman
Y Brifysgol Agored

Mae gwreiddyn llawenydd mewn perthnasoedd yn aml yn deillio o rannu hapusrwydd a chymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n annog hunanfynegiant, cyfathrebu a chysylltiad dynol. I blant mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, mae eu perthynas â'u gweithiwr allweddol neu ymarferwyr eraill yn hanfodol er mwyn galluogi llawenydd i ffynnu; mae angen i blant deimlo'n ddiogel, eu bod yn cael eu parchu a'u gwerthfawrogi, gan mai dyma'r bobl y maent yn cyfathrebu â nhw bob dydd.

Nod yr erthygl hon yw dyfnhau dealltwriaeth o wrando fel profiad perthynol sy'n helpu plant i deimlo'n ddiogel, eu bod yn cael eu cynnwys ac yn barod i ddysgu, ond yn bwysicaf oll, i ddod o hyd i lawenydd. Mae'r erthygl yn rhannu pedwar syniad creadigol i'w defnyddio mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, yn ogystal ag i rieni a gofawyr roi cynnig arnynt gartref, er mwyn annog cyfathrebu ymhlith ein dysgwyr ieuengaf, gan gynnwys drwy ddefnyddio arwyddo. Mae llawenydd yn edrych yn wahanol i bob plentyn, a phan fyddwn yn galluogi plant i ryngweithio drwy ddulliau amrywiol, gallwn gael mynediad at lawenydd plant sy'n cyfathrebu'n ddi-eiriau, plant pryderus a phlant swil hefyd.



Gwerth cyfathrebu yn y Blynyddoedd Cynnar

I blant ifanc, **nid yw cyfathrebu'n ymwneud â geiriau yn unig; mae'n ymwneud â chysylltiad.** Mae teimlo eu bod yn cael eu gweld a'u clywed gan oedolion dibynadwy yn creu sylfaen emosiynol gref y gall llawenydd dyfu ohoni. Mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, mae plant yn cyrraedd gydag ystod eang o alluoedd, profiadau ac anghenion cyfathrebu. Gall rhai bod yn gyfathrebwyr llafar hyderus, tra gall **eraill ddibynnu ar ystumiau, ymddygiad, distawrwydd neu chwarae i fynegi eu hunain.** Mae cydnabod a gwerthfawrogi'r gwahaniaethau hyn yn allweddol i sicrhau bod pob plentyn yn profi ymdeimlad o berthyn.

Her sylfaenol i ymarferwyr yw ymateb yn sensitif i'r arddulliau cyfathrebu amrywiol hyn mewn amgylcheddau prysur. Pan fydd cyfathrebu'n cael ei fethu neu ei gamddeall, gall plant deimlo eu bod yn cael eu hanwybyddu neu deimlo'n rhwystredig. Dros amser, gall hyn effeithio ar eu hyder, gan arwain rhai plant i dynnu'n ôl, mynd yn bryderus neu gyfathrebu drwy ymddygiad yn hytrach nag iaith. Mae creu mannau lle mae pob math o fynegiant yn cael ei gydnabod yn helpu plant i deimlo'n ddiogel yn emosiynol, ac mae'r ymdeimlad hwn o gysur yn hanfodol ar gyfer ymgysylltu llawen.

Pan fydd plant yn teimlo'n gyfforddus, maent yn fwy tebygol o gymryd risgiau wrth gyfathrebu. Dyma le mae hyder yn dechrau datblygu. Mae oedolion ymatebol sy'n gwranddo'n astud, yn rhoi amser i blant ymateb ac yn dilysu eu hymdrechion, boed hynny'n cyfathrebu llafar neu ddi-eiriau, yn anfon neges bwerus: **"rydych chi'n bwysig."** Mae'r rhyngweithiadau bob dydd hyn yn meithrin parodrwydd plentyn i gymryd rhan, rhannu syniadau ac archwilio iaith heb ofn gwneud camgymeriadau.

Gwahanol ffyrdd o annog cyfathrebu

Mae cyfathrebu yn llawer mwy na'r gair llafar. Mae'r llawenydd o deimlo ein bod yn cael ein clywed wedi'i wreiddio'n ddwfn yn y ffordd rydym yn gwranddo ac yn cael ein gwranddo arnom. Sut ydyn ni'n creu cyfathrebwyr hyderus? Mae'n syml; gwneud gwranddo'n llawen, creu ystyr a mwynhau cyfranogiad ystyrlon. Ond sut ydyn ni'n dysgu gwranddo? Rhowch gynnig ar y pedwar gweithgaredd hwn.

Taith wrando

Mae taith gerdded yn ffordd hyfryd o wneud gwranddo'n llawen; drwy archwilio'r hyn rydym yn ei glywed a sut mae'n gwneud i ni deimlo, gallwn ddysgu sut rydym yn gwranddo orau, a all drosglwyddo i gyfathrebu cadarnhaol, perthnasoedd cyfartal a sefydlogrwydd emosiynol. Gall taith gerdded yn yr awyr agored ddod â synau canu adar i'n sylw, sydd yn hanesyddol wedi'u cysylltu ag ymatebion o ddiogelwch a thawelwch. Mae archwilio'r gwahanol synau, adnabod gwahanol adar a chydnabod y teimladau a gaiff eu creu gan eu cân yn hyrwyddo gwranddo heb bwysau. Awyren uwchben; llawenydd sy'n amlwg drwy gyffro a rhyfeddod. Tractor yn y cae; er y gall fod yn rhy uchel i rai, bydd eraill yn mwynhau maint y sain a'i bwrpas. Gall sŵn y gwynt ysgafn yn rhusgo drwy ddail y coed fod yn hudolus; gall y gofod hwn wedyn ganiatáu ar gyfer breuddwydio a datrys problemau. Pan fydd pob eiliad yn cael ei llenwi â gweithgaredd pwrpasol, gall hyn gyfyngu ar y cyfle i fod yn syml.



Yr un mor bwysig yw meithrin ymdeimlad o berthyn. Mae cyfathrebu yn berthynol; mae'n digwydd yng nghyd-destun perthnasoedd ystyrlon. Pan fydd plant yn teimlo eu bod yn cael eu deall a'u cynnwys, maent yn dechrau gweld eu hunain fel aelodau gwerthfawr o gymuned. Mae hyn yn arbennig o bwysig i blant a allai deimlo eu bod wedi'u hymyleiddio oherwydd rhwystrau iaith, anghenion ychwanegol neu eu natur. Mae dulliau cyfathrebu cynhwysol yn sicrhau bod llais pob plentyn, pa bynnag ffurf y mae'n ei gymryd, yn cael ei gydnabod a'i barchu.

Cof

Mae **"gwranddo"** yn gyfarwyddyd llawn gofynion; mae'n dibynnu ar nifer o gamau is-sylfaenol sy'n cynnwys prosesu, canolbwyntio a chof. Er mwyn cadw gwranddo'n llawen ac yn rhywbeth y mae plant yn mwynhau ei ymarfer, dechreuwch drwy roi ystyr i eiriau gan ddefnyddio propiau:

- 1 Cymerwch dri phrop lliwgar; dechreuwch gydag anifeiliaid.
- 2 Labelwch bob prop ar lafar gan ddefnyddio rhif, enw a lliw. Mae hyn yn sicrhau dealltwriaeth o'r ystyr.
- 3 Rhowch yr anifeiliaid mewn bag.
- 4 Yn dibynnu ar oedran y gynulleidfa, gofynnwch gwestiynau fel: pa anifeiliaid oedd gen i, pa anifail oedd yn las, pa liw oedd y ci?

Mae cof yn ein helpu i lunio sgrysiâu ystyrlon a mwynhau cyfathrebu cadarnhaol.



Broga neu bysgod

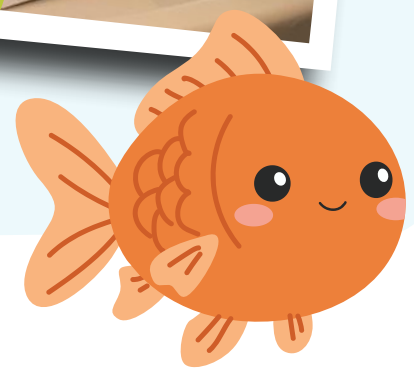
Mae gwrando heb agenda yn sgil y mae angen ei ddysgu, felly mae angen i'r profiad fod yn llawen er mwyn gwneud yr ymarfer yn blesurus:

- 1 Cymerwch froga tegan meddal lliwgar a physgodyn.
- 2 Plentyn un yw'r siaradwr ac yn dewis "broga neu bysgodyn".
- 3 Dewisir plentyn dau fel y plentyn sy'n gwrando ac yn ymateb i'r cais, gan fynd â'r broga neu'r pysgodyn at y siaradwr yn ôl ei ddewis.
- 4 Yna daw plentyn dau yn siaradwr, ac ati.

Mae hyn yn hyrwyddo sylw, gwrando, rhannu a cwtsches!

“Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod sut i wrando oherwydd bod y rhan fwyaf o'u sylw yn cael ei ddefnyddio gan feddwl.

Eckhart Tolle



Mae ARWYDDO yn gwneud synnwyr

Mae ystumiau/arwyddion yn cynnig ffordd gynhwysol o gyfathrebu i bob math o ddysgwyr ac yn cefnogi'r prosesu sydd ei angen er mwyn gwrando. Mae arwyddion yn gwneud iaith yn weledol, yn ddiddorol ac yn gofiadwy; yr holl elfennau sydd eu hangen i wneud gwrando yn llawen ac yn brofiad y mae plant eisiau cymryd rhan ynddo.

- 1 Siapiwch eich dwylo gyda'i gilydd fel ysbiedndrych a'u dal at eich llygaid. Dyma arwydd y llythyren "B".
- 2 Edrychwch o gwmpas yr ystafell gan ddweud "b, b, b, beth allwch chi ei weld?"
- 3 Cael lluniau neu wrthrychau sy'n dechrau gyda B fel 'bws, banana, balŵn' a'u labelu.
- 4 Mae pawb yn gwrando ac yn edrych, gan ychwanegu at y gweithgaredd ac adeiladu sgwrs yn naturiol. Labelwch y gwrthrych gydag arwydd hefyd; mae'n iawn fod yn ddyfeisgar. Bydd hyn yn cefnogi dealltwriaeth heb greu disgwyliadau. Peidiwch ag anghofio olrhain at yr arth neu'r balŵn, fel arall ni fydd plant yn cysylltu eich bys pwyntio â gwrthrych go iawn.



Casgliad

Fel oedolion, mae cael ein clywed a'n gweld yn helpu i gadarnhau ein hunaniaeth a gwerthfawrogi pwy ydym ni. I'n dysgwyr ieuengaf, mae'r gallu i gyfathrebu yn hanfodol er mwyn iddynt deimlo'n ddiogel. Yn y pen draw, mae llawenydd cyfathrebu yn gorwedd mewn cysylltiad. Pan fydd ymarferwyr blynyddoedd cynnar yn blaenoriaethu cysur, meithrin hyder a meithrin ymdeimlad o berthyn, maent yn creu amgylcheddau lle gall pob plentyn brofi'r llawenydd o gael ei weld a'i glywed mewn gwirionedd.

Gweler hefyd:

Helpu plant mabwysiedig a phlant mewn gofal i ddod o hyd i'w llais yn y Blynyddoedd Cynnar, *smalltalk*, (Rhagfyr 2025) tud 22 - 23

Mae llawenydd yn waith o bwys

Ysgrifennwyd gan: Yr Athro Charlotte Davies, Fit 2 Learn CIC

Rwy'n gweithio gyda phobl o bob oedran. Mae rhywfaint o fy ngwaith yn ymwneud ag oedolion bregus sydd wedi cael profiadau bywyd ofnadwy. Gallaf helpu'r rhan fwyaf ohonynt i dawelu drwy eu hannog i gofio eiliadau o lawenydd o'u plentyndod.

Nid teimlad yn unig yw llawenydd, mae'n fuddsoddiad enfawr yn lles hirdymor yr unigolyn...

Mae babanod yn wir yn cofio llawenydd yn eu cyrff. Pan fyddaf yn sgrinio oedolion ar gyfer prosesu sain, gallaf weld ar eu cromliniau sain a oeddent wedi teimlo'n hapus ac yn ddiogel fel plant. Mae'r corff yn cadw'r sgôr.

Yn yr un modd, gallant ollwng gafeael ar drawma drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau llawen a gwirion.

Mae llawenydd, felly, yn waith difrifol ac nid yw'n anodd. Felly, rhowch y ffonau symudol hynny o'r neilltu a gadewch i ni ymgysylltu â'r gwaith difrifol o fod yn llawen.

Gallai elfennau allweddol o lawenydd i blentyn rhwng 0 a 7 oed gynnwys y canlynol:

Cyswilt llygaid – chwarae gemau fel pi-po gyda babanod o'u geni; wrth i blant fynd yn hŷn, mae edrych i mewn i lygaid ei gilydd yn ffurf bwysig a syml o gyfathrebu.

Rhythm – canu caneuon, adrodd rhigymau, dawnsio, siglo'n rhythmig a chlapio dwylo. Mae hyn i gyd yn rhan bwysig o ddod â rhythmiau corff yr oedolyn a'r plentyn i gydamsiad. Mae bodau dynol yn cael hwb o endorffinau pan fyddant yn cyd-fynd â'i gilydd, ac mae hynny'n brofiad llawen.

Cyffwrdd – mae cofleidio, patian, rhoi sicrwydd corfforol, rhoi pum uchel, chwarae gemau corfforol, a chaniatáu i'r plentyn ddringo dros yr oedolyn ac yn y blaen i gyd yn ffyrdd da o roi sicrwydd corfforol sy'n cynyddu ymdeimlad y plentyn o ddiogelwch. Cofiwch fod plant yn y blynyddoedd cynnar yn datblygu eu synnwyr o propiorodderbyniad, h.y. dealltwriaeth o ble maent yn y gofod. Mae angen iddynt gyffwrdd er mwyn gwirio ble mae pobl eraill o'u cwmpas.

Adrodd straeon ac actio straeon – mae plant yn mwynhau rhythm ac ymarferoldeb y straeon maent yn gyfarwydd â nhw. Maent yn hoffi eu hailadrodd a'u actio dro ar ôl tro. Anogwch hyn; gyda'ch gilydd rydych yn adeiladu dealltwriaeth bod gan straeon ddechrau, canol a diwedd, a dilyniant pendant. Rydych hefyd yn datblygu geirfa ac yn rhannu rhythm gyda'ch gilydd, gan ddod yn gytûn â'ch gilydd.

Anturiaethau – cynlluniwch anturiaethau cyffrous. Mae'r hyn sy'n gyffrous i blentyn yn y blynyddoedd cynnar yn aml yn eithaf syml a rhagweladwy. Er enghraifft, ewch â basged bicnic i'r lawnt leol neu allan i'r ardd. Mae'r broses gyfan o bacio'r fased, ei chludo i'r lleoliad a ddewiswyd, ei dadbacio, bwyta'r picnic, chwarae ychydig o gemau efallai, pacio popeth i ffwrdd a mynd adref yn dasg enfawr i blentyn bach. Bydd plant wrth eu bodd yn cael rheolaeth neu gael tasgau i'w gwneud. Yna gallwch wneud yr un peth eto ychydig ddyddiau'n ddiweddarach. Mae'n syml ac yn llawn llawenydd.

Beth bynnag rydych chi'n ei wneud, cadwch bethau'n syml ac o fewn trefn arferol y plentyn. Byddant wedi blino erbyn 4pm ac yn barod i fynd adref. Sicrhewch fod gennych gynlluniau wrth gefn sylfaenol rhag ofn i bethau fynd o chwith, fel dillad sych sbâr a digon o ddŵr. A daliwch ati i sylwi arnynt yn mwynhau ac yn gwneud pethau gyda llawenydd drwy dynnu ychydig o luniau, fel y gallwch chi greu llyfr lloffion o'ch anturiaethau a'u cofio gyda'ch gilydd yn ddiweddarach.

Bydd y diwrnodau diogel a hyfryd hynny, pan fydd y plentyn yn teimlo'n gysylltiedig ac mewn cytgord â'r oedolion o'i gwmpas, yn aros gyda nhw am oes. Cymerwch amser i fuddsoddi yn yr eiliadau hyn.

Am ragor o wybodaeth ac i gael mynediad at lu o adnoddau diddorol am ddim, ewch i: www.fit-2-learn.com

Gweler hefyd:

Mae prosesu sain yn llawer mwy na chlywed, *smalltalk*, (Mai 2025) tud 12 - 13



Llawenydd o Symud

Ysgrifennwyd gan: Diane H. Craft, PHD. Athro Emerita Addysg Gorfforol
Addasedig, Prifysgol Talaith Efrog Newydd, Cortland

Mae'r plant tair a phedair oed rwy'n eu harwain mewn gweithgareddau corfforol fel arfer yn fy nghroesawu gyda brwdfrydedd mawr. Byddai'n ormod o glod i mi fy hun pe bawn yn meddwl mai fy mhersonoliaeth fywiog yn unig sy'n gyfrifol am hynny! Yr hyn rwy'n ei wybod o brofiad yw bod y plant mor gyffrous i'm gweld oherwydd eu bod yn gwybod y cânt gyfle i gael hwyl, bod yn gorfforol egnïol, a mwynhau'r profiadau o symud, chwarae a dysgu. Felly, pam mae plant yn mwynhau gweithgareddau sy'n cynnwys symud cymaint? I ateb y cwestiwn hwnnw, mae angen inni feddwl yn ôl at ein profiadau ein hunain o blentyndod a myfyrïo ar yr hyn y mae llawenydd yn ei olygu o safbwynt plentyn.

Troi profiadau bob dydd yn chwarae egnïol

Mae gan blant ifanc angen datblygiadol cryf i symud, ac mae symud yn hanfodol i gefnogi eu lles. Mae'r gweithgareddau corfforol maent yn eu mwynhau yn aml yn adlewyrchu'r gweithgareddau maent yn gweld oedolion yn eu gwneud bob dydd. Mae'r rhan fwyaf o blant yn arsylwi'n ofalus ar yr hyn y mae oedolion yn ei wneud, gan geisio deall pam rydym yn gwneud y pethau hyn ac a ydyn nhw'n hwyl?

Rwy'n defnyddio'r diddordeb naturiol hwn i blethu symudiad i mewn i straeon sy'n gwneud synnwyr i blant. Er enghraifft, mewn un gweithgaredd, byddaf yn annog plant i esgus bod yn rhan o wasanaeth dosbarthu llaeth, gan gludo cynwysyddion trwm wedi'u selio'n dynn sy'n cynnwys dŵr sy'n cynrychioli "llaeth" i wahanol leoliadau "siop" o amgylch y maes chwarae. Mae'r plant yn aml yn cydweithio'n ddigymell llythyr at ffrind, rhoi "stamp" dychmygol ar yr amlen a'i ddanfon i'r swyddfa bost. Pan fyddaf yn darparu "olwynion llywio" wedi'u gwneud o blatiau papur, mae'r plant yn

yn ystod y gweithgaredd hwn wrth iddynt archwilio'r ffyrdd mwyaf effeithiol o symud y dŵr a datrys problemau gyda'i gilydd. Gweithgaredd arall y mae'r plant yn ei garu yw sgriblo chwyddo o gwmpas yr ardal chwarae gan yrru eu "ceir" o'r siop bapurau newydd i'r "swyddfa bost", gan ddilyn rheolau traffig dychmygol sy'n ymddangos ar hyd y ffordd. Pan fyddaf yn rhoi cortynnau i blant sydd wedi'u cysylltu â phlatiau plastig gyda lluniau o bryfed arnynt, a phlant eraill yn defnyddio nwdls pwll fel "chwilwyr pryfed", maent yn rhedeg nes eu bod wedi blino, gan lusgo a dilyn y platiau wrth iddynt geisio dal y pryfed.

Mae plant hefyd wrth eu bodd yn llywio cyrsiau rhwystrau wedi'u creu gyda chlustogau, cadeiriau, blancedi, basgedi golchi dillad ac eitemau cartref cyffredin eraill. Maent yn ymateb yn arbennig o dda i stori gyffrous fel "Mae'r ffordd wedi gorlifo, ac mae'n rhaid inni ddod o hyd i ffordd wahanol o gael ein llythyr i'r swyddfa bost."



Dysgu trwy symudiad chwareus

Mae'r gweithgareddau corfforol rwy'n eu harwain wedi'u cynllunio i annog plant i symud ac i ddysgu drwy symudiad chwareus. Fel oedolion galluogi, gallwn roi sylw cadarnhaol i blant am eu hymdrechion a'u hannog i roi cynnig ar wahanol ddulliau wrth wynebu heriau.

Mae gweithgareddau sy'n meithrin parch plant yn dod â llawenydd i'w calonnau!

Byddant yn mynd adref gyda straeon cyffrous i'w rhannu gyda'u teuluoedd.

Newyddion cyffrous!

Ym mis Medi, bydd Blynnyddoedd Cynnar Cymru yn lansio cyfres o bodlediadau misol, a Diane fydd ein gwestai cyntaf. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwrando arni'n trafod Llawenydd Symud yn fanylach... manylion i'w cyhoeddi cyn bo hir!

Nid oes angen offer drud ar chwarae gweithredol

Nid oes angen cynllunio gweithgareddau corfforol o amgylch offer drud. Gellir ail-bwrpasu sanau wedi'u rholio, basgedi golchi dillad, nwdls pwll, cylchoedd hwla ac eitemau cartref cyffredin eraill, yn ogystal ag adnoddau cost isel, i greu oriau lawer o chwarae egniol. Mae darparu cyfleoedd rheolaidd i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol yn rhoi'r ymarfer sydd ei angen ar blant i feistrolï sgiliau symud newydd. Pan fydd y rhan fwyaf o blant wedi meistrolï sgil benodol, gellir gwneud y gweithgaredd ychydig yn fwy heriol. Ac yn bwysicaf oll, chwarae a chwerthin gyda'r plant! Mae plant yn caru ac yn parchu oedolion sy'n cymryd rhan yn y chwarae ac sy'n rhannu'r llawenydd gyda nhw.

Manteision corfforol ac emosiynol symudiad

Gan fod plant yn profi llawenydd drwy symud, maent hefyd yn elwa o fanteision gweithgarwch corfforol. Wrth gynllunio gweithgareddau ar gyfer plant ifanc, gadewch iddynt lusgo gwrthrychau trwm, cerdded ar eu dwylo a'u traed, a gwrthio'n galed yn erbyn walïau ansymudol er mwyn rhoi'r pwysau dwfn sydd ei angen ar eu cymalau a'u cyhyrau. Pan fydd plant yn cael y pwysau dwfn hwn, mae llawer ohonynt yn tawelu ac yn canolbwyntio mwy ar y dasg sydd o'u blaenau.

Am ragor o wybodaeth am waith Diane ewch i: activeplaybooks.com/

Credydau llun: Diane Craft

Adeiladu arferion iach o oedran cynnar

O enedigaeth hyd at chwech neu saith oed, mae plant ymhlith y rhai mwyaf gweithgar y byddant byth. Gall yr arferion a'r profiadau a sefydlir yn ystod y cyfnod hwn ddylanwadu ar a fyddant yn dewis ffordd o fyw egniol neu fwy eisteddog yn ddiweddarach mewn bywyd. Nid yw'r gofynion ar gyfer gweithgareddau corfforol sy'n cefnogi datblygiad cyfannol plant yn frawychus. Efallai y bydd ymarferwyr am ystyried gweithgareddau sy'n ddiogel, yn bleserus ac yn briodol o safbwynt datblygiad, gan ystyried oedran a gallu pob plentyn. Trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol llwyddiannus, mae plant yn profi datblygiad corfforol iach ac yn dysgu sut i weithredu'n llwyddiannus fel rhan o grŵp. Maent yn cael cyfleoedd i ymarfer rhoi a chymryd, rhannu a deall rheolau cymdeithasol ac emosiynol ar hyd y ffordd. A phan fydd oedolion yn cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol gyda phlant, mae'r plant yn ei fwynhau.



Trwy'r profiadau llawen hyn yn chwarae gyda'i gilydd, mae perthnasoedd cadarnhaol rhwng oedolion a phlentyn yn cryfhau, ac mae plant yn gweld oedolion fel modelau rôl gadarnhaol ar gyfer gweithgarwch corfforol gydol oes.

Cefnogi datblygiad trwy wahanol fathau o symudiad

Ceisiwch drefnu cyfleoedd i blant neidio ar draws ardal agored, neidio yn eu hunfan i gerddoriaeth fywiog, a chwarae gemau hela er mwyn rhoi'r ymarfer corff sy'n gwneud i'w calonnau guro ac sy'n cryfhau eu calonnau a'u hysgyfaint. Ar ôl gweithgaredd mor egniol, mae plant hapus yn fwy tebygol o gysgu'n well.

Helpwch blant i wneud rholïau log, troelli ar eu seddi, a phlygu drosodd i edrych ar y byd wyneb i waered. Yna maent yn cael yr ysgogiad festibwlar sydd ei angen arnynt! Mae system festibwlar ddatblygedig yn helpu plant i gydbwyso a symud gyda chydlynïad. Mae gwell cydbwysedd a chydlynïad, gwell cwsig a gwell ffocws ymhlith rhai o fanteision symud i blant ifanc.

Gan ein bod yn cynnig llawer o gyfleoedd i fod yn gorfforol egniol, gall pawb – oedolion a phlant – brofi'r manteision a'r llawenydd sy'n dod o symud!





Taflu Goleuni ar Lawenydd

Ysgrifennwyd gan: Libby Leyshon, Rheolwr, Grŵp Chwarae Gogledd Corneli

Y foment y byddwch yn camu i mewn i Grŵp Chwarae Gogledd Corneli, byddwch yn teimlo'r awyrgylch croesawgar a'r amgylchedd galluogi sydd wedi'i gynllunio'n ofalus i ennyn chwilfrydedd, rhyfeddod a llawenydd. O dan oleuadau meddal, gydag arogleuon tawelu yn llenwi'r awyr, mae adnoddau agored a phrofiadau synhwyraidd yn gwahodd plant i ymgolli mewn chwarae dwfn ac ystyrlon sy'n meithrin dysgu, creadigrwydd a llawenydd.

Wedi'n hysbrydoli gan hyfforddiant gydag Elizabeth Jarman, buom yn adolygu pob rhan o'r lleoliad er mwyn sicrhau bod yr amgylchedd yn wirioneddol alluogon, yn groesawgar ac yn hyblyg, gan ymateb i anghenion, diddordebau a datblygiad pob plentyn.

Llawenydd fel Sylfaen ar gyfer Dysgu

Mae Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir yn dweud, "Mae'n hanfodol ein bod yn ystyried y gofodau ffisegol yn ogystal â hinsawdd emosiynol ein lleoliad. Bydd yr amgylcheddau hyn yn darparu ar gyfer profiadau eang ac amrywiol sy'n galluogi plant i fynegi eu hunain yn gorfforol, yn greadigol ac yn ddychmygus, ac yn eu galluogi i ddilyn eu diddordebau'n ddiogel, ar eu pen eu hunain neu gydag eraill."

(Cyf: hwb.llyw.cymru/cwricwlwm-for-cymru/cwricwlwm-for-ariannu-lleoliadau-meithrin-heb-eu-cynhalio (tud 13)).

Mae'r amgylchedd yng Ngrŵp Chwarae Gogledd Corneli yn meithrin hinsawdd emosiynol sy'n galluogi plant i brofi llawenydd, rhyfeddod a chwilfrydedd drwy chwarae, creadigrwydd a dychmyg. Er nad yw'r gair llawenydd yn ymddangos yn benodol yn Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir, mae'n rhedeg fel edefyn drwy'r cwricwlwm cyfan ac yn sail i'r profiadau y mae plant yn eu mwynhau bob dydd. Mae llawenydd i'w weld yn ymdeimlad plant o gynefin, wrth iddynt weld eu hunain, eu teuluoedd, eu cymuned a'u profiadau yn cael eu hadlewyrchu yn eu hamgylchedd a'u hadnoddau, gan feithrin ymdeimlad cryf o berthyn. Mae hefyd yn amlwg wrth i blant archwilio, mynegi eu hunain yn greadigol, a datblygu'n gorfforol, gan brofi'r boddhad a'r balchder sy'n deillio o feistrolï sgil newydd.

O'n hardal ysgol goedwig gymunedol ddeiliog i'n corneli clyd ar gyfer ymlacio a myfyrio, ac ym mhob profiad chwarae a ddewisir yn rhydd, rydym yn ddigon ffodus i weld eiliadau o lawenydd yn datblygu bob dydd.

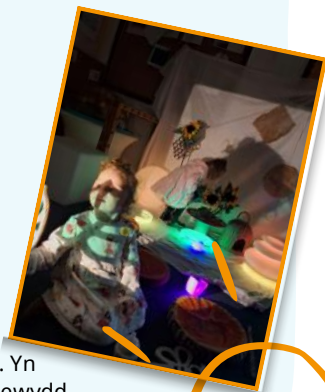


Darganfod Hud Golau

Yng Ngrŵp Chwarae Gogledd Corneli, mae ymarferwyr yn arsylwi bod llawenydd yn creu'r amodau ar gyfer chwarae dwfn ac ystyrion sy'n cefnogi datblygiad y sgiliau, y wybodaeth a'r ymddygiadau sydd wrth wraidd pedwar diben y cwricwlwm, megis creadigrwydd, arloesedd a datrys problemau. Un o'r dulliau sydd wedi cael yr effaith fwyaf yn ein lleoliad yw addysgeg golau a chysgod.

Cafodd rhai o'n hymarferwyr y fraint o fynychu encil dysgu yn Perth, a hwyluswyd gan **Adventures with Alice** (Alice Sharp). Roedd un o'r sesiynau'n canolbwyntio ar botensial chwarae golau a chysgod i greu rhyfeddod, chwilfrydedd a dysgu ystyrion. Wedi'n hysbrydoli'n llwyr, fe wnaethom ddatblygu a chyfoethogi'r cyfleoedd ar gyfer chwarae golau a chysgod ledled y lleoliad, gan eu cynllunio o amgylch diddordebau'r plant. O ganlyniad, gwelsom gyfoeth o gyfleoedd i archwilio, arbrofi a dysgu mewn ffordd lawen ac ystyrion. (Cyf: alicesharp.co.uk)

Mae defnyddio addysgeg golau a chysgod wedi cael effaith sylweddol ar bob maes dysgu a datblygiad. Yn ogystal â meithrin llawenydd, rhyfeddod a chwilfrydedd, rydym wedi arsylwi plant yn datblygu geirfa newydd, yn datrys problemau, yn cymryd rhan mewn meddwl a rennir parhaus (sustained shared thinking) ac yn dangos dealltwriaeth fathemategol ddyfnach nag y buasem erioed wedi'i rhagweld!!



Dilyn Diddordebau Plant

Un enghraifft o hyn oedd gwahoddiad i chwarae a ysbrydolwyd gan y stori **Wwsh ar y Brwsh**, yn dilyn diddordebau cyfredol y plant. Defnyddiwyd goleuadau rhaff, taflunydd ac amrywiaeth o adnoddau naturiol ac adnoddau sy'n adlewyrchu ac yn trosglwyddo golau i ennyn chwilfrydedd ac annog meddwl sy'n datblygu. Wrth i'r plant archwilio'r adnoddau, gwelsom nhw'n dysgu sut i ddefnyddio technoleg newydd yn annibynnol ac yn datblygu cymhwysedd strategol wrth ymchwilio i gysyniadau mathemategol a datrys problemau, megis arbrofi gyda maint tafluniadau, deall sut i'w gwneud yn fwy neu'n llai, ac archwilio beth sy'n digwydd wrth gyfuno gwahanol liwiau o olau.

Pan Fydd Cysgodion yn Dod yn Gyfleoedd Dysgu

Cafodd y plant eu cyflwyno i wyddoniaeth cysgodion, gan fwynhau'n arbennig ddatblygu eu hymdeimlad o hunaniaeth wrth symud eu cyrff ac arsylwi ar achos ac effaith eu symudiadau ar y ddalen wen - roedd llawenydd pur i'w weld wrth iddynt chwerthin, archwilio ac arbrofi.

Roedd dysgu mathemategol yn amlwg drwy gydol y profiad. Roedd y plant yn adnabod ac yn enwi lliwiau, yn archwilio adlewyrchiadau ac yn arbrofi â maint, siâp a nifer wrth gyfrif peli, dail, pryfed cop a chysgodion ei gilydd. Dangoswyd gwytnwch wrth iddynt ddyfalbarhau i ddefnyddio'r adnoddau a rhoi cynnig ar syniadau newydd, gan ddysgu o'u profiadau a chymryd eu tro gyda'u cyfoedion. Drwy drin y ffynonellau golau a'r adnoddau llai, datblygodd eu sgiliau echddygol manwl, ac roedd rhai plant hyd yn oed yn dechrau adnabod patrymau a siapiau yn y tafluniadau.

Pwysigrwydd Llawenydd

Mae'r awdur Blynnyddoedd Cynnar, **Ben Kingston-Hughes** yn tynnu sylw at bwysigrwydd meithrin llawenydd o fewn amgylcheddau plant ac yn ein hatgoffa bod gan bob oedolyn sy'n gweithio gyda phlant y gallu i greu a meithrin profiadau llawen. (Cyf: worldofeducation.tts-international.com/ben-kingston-hughes-bringing-joy-to-our-children/)

Fel oedolion galluogi, mae yna lawer o ffyrdd y gallwn sicrhau bod llawenydd yn cael ei annog yn ein lleoliadau, gan adnabod beth sy'n dod â llawenydd i ni fel ymarferwyr yn ein rôl, beth sy'n dod â llawenydd i'r plant, a sut y gallwn ymgorffori hyn yn amgylchedd, gweithgareddau ac ethos y lleoliad. Gwyddom fod llawenydd yn cyfrannu at les cadarnhaol ac iechyd emosiynol, a bod rhai o'r eiliadau mwyaf ystyrion yn ystod plentyndod cynnar i'w gweld yn aml yn y profiadau symlaf - megis archwilio golau a chysgod.

Sŵn Golwg a Llawenydd

Trwy gydol ein harsylwadau o chwarae sy'n seiliedig ar olau a chysgod, mae'r plant wedi mynegi eu llawenydd a'u mwynhad ar lafar ac yn ddi-eiriau. Wrth fyfyrto ar un gweithgaredd, dywedodd un plentyn wrthym, "Roedd yn brydferth ac yn ei gwneud hi'n hapus." Mae arwyddion amlwg o lawenydd i'w gweld yn gyson hefyd, gyda gwên belydrog, cegau llydan agored a llygaid llachar wrth i'r plant ymgolli'n llawn yn eu chwarae. Heb os, mae gweithgareddau llawen fel hyn yn perthyn i lefelau uchaf **Graddfa Leuven ar gyfer Lles Emosiynol**, gan fod y plant yn gyfforddus, yn mynegi eu hunain, yn canolbwyntio ac yn ymgolli'n llwyr yn eu chwarae. (Cyf: learningjournals.co.uk/what-is-the-leuven-scale-and-how-to-use-it/)

Mae chwarae golau a chysgod yn cysylltu'n ddi-dor â'r llwybrau o fewn Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir ac mae'n parhau i gael effaith ddofn ar chwarae a dysgu'r plant yng Ngrŵp Chwarae Gogledd Corneli. Yn bwysicach fyth, mae'n creu cyfleoedd i blant brofi'r llawenydd, y rhyfeddod a'r ymdeimlad o berthyn sy'n sail i ddysgu ystyrion. Wrth weld yr eiliadau hyn yn datblygu, cawn ein hatgoffa nad canlyniad dysgu yn unig yw llawenydd - yn aml, dyma ble mae dysgu'n dechrau.





Dysgu mewn Llawenydd

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

Nid yw'r eiliadau mwyaf cofiadwy yn y blynyddoedd cynnar bob amser wedi'u cynllunio; maent yn digwydd yn naturiol a gallwch eu teimlo'r eiliad y maent yn cyrraedd. Dyma'r foment pan fydd plentyn bach yn dod o hyd i lyngyr yn y pridd ac yn ei godi fel pe bai'n drysor. Y bloeddiad o chwerthin pan fydd swigod yn cael eu dal gan yr awel, y canolbwyntio tawel ar blentyn sydd wedi ymgolli'n llwyr mewn chwarae, heb sylweddoli dim arall o'i gwmpas. Dyna'r eiliadau rydw i'n byw drostynt, a dyna'r eiliadau sy'n fy atgoffa'n union pam rwy'n gwneud y gwaith hwn.



Dilyn Arweiniad Plant

Yn ein lleoliad ni, nid yw llawenydd yn rhywbeth braf i'w gael yn unig; mae'n sylfaen i bopeth a wnawn. Mae'n siapio pob penderfyniad a wnawn, o sut rydym yn trefnu ein gofod yn y bore i sut rydym yn dilyn arweiniad plentyn drwy gydol y dydd. Nid ydym yn cyrraedd gyda chynllun anhyblyg ac yn disgwyl i blant gyd-fynd ag ef. Rydym yn cyrraedd yn barod i arsylwi, gwrandao ac ymateb i'r hyn y mae pob plentyn yn ei gyflwyno gyda nhw.

Mae plant yn dod â chwilfrydedd a brwdfrydedd rhyfeddol i'r byd o'u cwmpas. Nid oes angen adnoddau drud na gweithgareddau cymhleth arnynt. Yr hyn sydd ei angen arnynt yw amser, gofod, caniatâd ac oedolyn sy'n ymgysylltu'n wirioneddol ac sydd â diddordeb ynddynt. Pan fydd y pethau hynny ar gael, mae rhywbeth hudolus yn digwydd. Mae chwilfrydedd yn cael ei danio, mae archwilio'n dechrau ac mae dysgu'n dilyn — nid am ein bod ni wedi ei arwain, ond oherwydd bod y plentyn yn gwbl bresennol yn y foment.

Rwy'n meddwl am blentyn a dreuliodd fore cyfan yn symud dŵr o un cynhwysydd i'r llall, wedi ymgolli'n llwyr yn y profiad; dim cyfarwyddyd, dim canlyniad penodol, dim ond llawenydd pur a chanolbwyntio ar y broses. Roedd y plentyn hwnnw'n dysgu am gynhwysedd, achos ac effaith, datrys problemau a dyfalbarhad. Ond yn fwy na hynny, roedd yn profi sut beth yw bod mewn cyflwr o lif — ac wrth gwrs, sut beth yw profi llawenydd.

Creu'r Amodau ar gyfer Llawenydd

Mae'r CCUHP yn ein hatgoffa yn erthygl 31 hawl pob plentyn i chwarae sef yr union gyflwr lle gall llawenydd ffynnu.

Nid dyhead meddal yw hynny; cyfrifoldeb ydyw. Fel ymarferwyr y blynyddoedd cynnar, ni sy'n creu ac yn siapio'r profiadau hynny. Mae'r amgylchedd rydym yn ei greu, y perthnasoedd rydym yn eu meithrin, a'r ffordd rydym yn ymateb pan fydd plentyn yn dod â'r llyngyr hwnnw, y llun hwnnw neu'r cwestiwn hwnnw atom — mae pob un o'r pethau hyn yn siapio a yw llawenydd yn dod yn rhan naturiol o'u diwrnod neu'n rhywbeth sy'n digwydd ar hap yn unig.

Yn Apple Tree Tots, rydym yn gweithio'n galed i sicrhau bod llawenydd yn rhan fwiadol o'n hymarfer. Nid yw hynny'n golygu ei greu'n artiffisial; mae'n golygu cael gwared ar y rhwystrau sy'n ei atal, mynd allan hyd yn oed pan nad yw'r tywydd yn berffaith, a dweud 'ie' i lanast, i sŵn, i'r annisgwyl — gan fod yn ddigon presennol i sylwi ar yr eiliadau bach ac â digon o galon i'w dathlu.

Pŵer Perthnasoedd

Nid yw'r llawenydd hwnnw'n aros gyda'r plant yn unig; mae'n lledaenu drwy'r tîm cyfan. Rydym yn ffodus iawn o gael staff arbennig sy'n wirioneddol fwynhau'r hyn maen nhw'n ei wneud. Nid yw hynny'n rhywbeth y gellir ei greu'n artiffisial — mae'n tyfu o ddiwylliant lle mae llawenydd yn cael ei werthfawrogi, ac mae pawb yn yr ystafell, yn blant ac yn oedolion fel ei gilydd, yn teimlo eu bod yn bwysig.

Pan fydd ymarferydd yn cyrraedd yn y bore gyda chynhesrwydd a brwdfrydedd, mae'r plant yn teimlo hynny cyn i air gael ei ddweud. Ac wrth i'r un ymarferydd fod yn rhan o fywyd plentyn dros fisoedd neu hyd yn oed flynyddoedd, mae'r berthynas yn datblygu'n rhywbeth arbennig iawn. Mae ymddiriedaeth, cyfarwyddrwydd, ac iaith gyffredin o chwerthin a chwarae yn dod i'r amlwg yn naturiol. Mae'r parhad hwnnw ynddo'i hun yn ffynhonnell llawenydd, ac ef sy'n gwneud popeth arall yn bosibl.

Cydnabyddiaeth a Myfyrio

Yn ddiweddar, cawsom yr anrhydedd o dderbyn cydnabyddiaeth ranbarthol am ansawdd ein darpariaeth gwarchod plant, ac mae'r gydnabyddiaeth honno'n golygu llawer iawn i ni. Nid oherwydd y wobr ei hun, ond oherwydd yr hyn y mae'n ei gynrychioli. Mae'n adlewyrchu cred a rennir y dylai plentynod fod yn llawn llawenydd bob dydd. Bod pob plentyn, waeth beth fo'i gefndir neu ei allu, yn haeddu profi'r math o hapusrwydd dwfn a thawel sy'n dod o gael ei weld fel unigolyn, ei werthfawrogi a chael y rhyddid i chwarae.

Yn ein lleoliad, mae dysgu a llawenydd yn mynd law yn llaw. Pan fydd plant yn teimlo'n gysylltiedig, maent yn datblygu chwilfrydedd, ac mae chwilfrydedd yn creu'r amodau ar gyfer twf.

Efallai mai'r peth pwysicaf rydw i wedi'i ddysgu yn y gwaith hwn yw bod llawenydd yn heintus. Pan fyddwn ni, fel oedolion, yn dod â chynhesrwydd a hyfrydwch gwirioneddol i'r amgylchedd, mae plant yn ei deimlo. Pan fyddwn ni'n cyffroi am y llyngyr, maent hwythau'n cyffroi, a phan fyddwn ni'n arafu eu bod yn eistedd gyda nhw yn y mwd, maent yn gwybod ac yn bod yn bwysig. Mae'r wybodaeth honno, yr ymdeimlad hwnnw o gael eu gwerthfawrogi, yn sylfaen i bopeth arall rydym yn dymuno ar eu cyfer.

Wedi'i blethu i fywyd bob dydd

Nid yw llawenydd yn gyrchfan nac yn rhywbeth rydym yn ei gyflawni ac yna'n symud ymlaen oddi wrtho. Mae'n rhan annatod o fywyd bob dydd: yn y caneuon rydym yn eu canu, y straeon rydym yn eu rhannu, y cwestiynau rydym yn eu harchwilio a'r perthnasoedd rydym yn eu meithrin. Yn y pen draw, mae'r gwaith hwn yn ymwneud â llawer mwy na chefnogi datblygiad. Mae'n ymwneud â helpu plant i dyfu i fyny gan wybod eu bod yn perthyn, eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, a bod llawenydd yn bosibl bob dydd.



Pocedi o Lawenydd!:

Myfyrdodau ar ymarfer addysgwr athro plentyndod cynnar



Ysgrifennwyd gan: Pavla Boulton,
Darlithydd ar raglenni BA (Anrh) Addysg a BA Addysg, Cynhwysiant ac AAA,
Prifysgol Gaerloyw



Tynnwyd y llun hwn gan un o fyfyrwyr plentyndod cynnar (EC) rai blynyddoedd yn ôl, yng nghanol Casnewydd yn ystod darlith awyr agored. Glaniodd y glöyn byw paun ar law myfyriwr wrth iddi gloddio yn y gwely uchel ger y blodau. Daeth y foment honno â thawelwch llwyr; daeth y myfyrwyr fel cerfluniau, yn syllu'n ddwys ar y glöyn byw, a gwelais y chwilfrydedd a'r rhyfeddod dwfn a lenwodd yr eiliadau hynny – roedd yn boced o lawenydd!

Chwilfrydedd, rhyfeddod ac addysgeg berthynol

Yr hyn a ddilynodd ar ôl i'r glöyn byw hedfan i ffwrdd oedd sgwrs fywiog a deinamig, gyda llawer o gwestiynau am ieir bach yr haf a disgrifiadau o'r digwyddiad... "A welsoch chi hynny?" ... "Onid oedd e'n brydferth!" Roeddwn i'n dyst i "gysylltiad" – â natur, â'u hamgylchedd ac â'i gilydd – sef enghraifft o addysgeg berthynol (Wills, 2024), wedi'i sbarduno gan chwilfrydedd a rhyfeddod drwy'r cyfle i wyro oddi ar y trywydd arferol ac arafu'r broses ddysgu (Froebel, 1887; Clark, 2023). Aeth y myfyrwyr ymlaen i rannu eu diddordeb cynyddol mewn ieir bach yr haf gyda'r plant yr oeddent yn eu haddysgu ar leoliad, gan gynnal gweithgareddau adnabod gloynnod byw, paentio lluniau o ieir bach yr haf a chreu ffeiliau ffeithiau amdanynt. Roedd y gweithgareddau hyn i gyd yn cyfoethogi eu dysgu a'u haddysgu eu hunain; roedd y llawenydd hwn yn heintus.

Pam mae natur yn bwysicach nag erioed

Dros y blynyddoedd fel addysgwr athrawon plentyndod cynnar, mae wedi dod yn amlwg iawn i mi fod addysgeg awyr agored yn llwybr nid yn unig i ailgysylltu plant â natur, ond hefyd i'w galluogi i greu ystyr o'r byd ac i ddatblygu eu hymdeimlad o'u lle ynddo. Roeddwn i wedi gweld yr un angen am ailgysylltu ymhlith fy myfyrwyr yn ystod y digwyddiad gyda'r glöyn byw. Credaf fod hyn yn hanfodol os yw ein dysgwyr o bob oed am ddatblygu'n gyfannol, gan gynnal meddwl a chorff iach, a bod yn barod ar gyfer yr heriau a'r gofynion a fydd yn eu hwynebu yn y dyfodol mewn argyfwng hinsawdd byd-eang; gan eu helpu i ofalu am y blaned a gwneud penderfyniadau pwysig sy'n effeithio ar eu ffordd o fyw nhw ac ar genedlaethau'r dyfodol (Scott a Vare, 2020).



Mae athroniaeth Froebel (1887) wedi bod yn arbennig o ddylanwadol yn fy ymarfer. Arweiniodd ei waith arloesol wrth sefydlu theori addysgol plentyndod cynnar at y cysyniad o'r "Kindergarten", lle mae chwarae a natur yn chwarae rhan hollbwysig yn natblygiad nodweddion a galluoedd cynhenid y plentyn, ac mae'r dylanwad hwn yn parhau i'w weld mewn arferion plentyndod cynnar heddiw.

Wrth i amser fynd heibio, rwyf wedi cael fy ysbrydoli i ddarparu cyfleoedd i'm myfyrwyr, boed yn ifanc neu'n hŷn, i "brofi llawenydd, cyffro a rhyfeddod y byd rydym yn byw ynddo" (Carson, 1965, t.55) ac i archwilio beth mae'n ei olygu i "fyw mewn cytgordd â natur" (Kumar, 2015, t.18).

Mae'r ymdeimlad hwn o undod yn cael ei gydnabod gan Tang a Zhao (2024), sydd, wrth archwilio gwaith Froebel, yn cyfeirio at "ysbrydolrwydd" fel rhywbeth sy'n galluogi plant i ddatblygu'r gallu i ddeall cysyniadau mwy haniaethol o ryfeddod, gan greu cysylltiad â rhywbeth sy'n fwy na'r hunan.

Mae myfyrio ar yr elfennau hyn o fy mh Bentleyndod fy hun fel rhan o'm hastudiaethau diweddar wedi pwysleisio sut mae "rhyfeddod" yn amlygu ei hun yn fy mywyd bob dydd. Hyd yn oed nawr, mae'n ysbrydoli ymdeimlad o ddirgelwch ac yn cynnig cyfle i fyfyrio ar fy nghysylltiad â'r byd, gan arwain at ymdeimlad o undod rhwng y hunan ac eraill (de Souza, 2010).

Aeth y cysylltiad hwn, ac mae'n parhau i fynd, y tu hwnt i unrhyw fath o fframwaith crefyddol, gan gyd-fynd ag addysgeg Froebel (Tang a Zhao, 2024). Mae Hay a Nye (2006) yn cyfeirio at ysbrydolrwydd fel rhywbeth sy'n bodoli ar wahân i grefydd ac sy'n aml yn fan cychwyn ar gyfer creu ystyr ym mywyd bob dydd. Felly, mae'r cysyniad o ysbrydolrwydd yn darparu sylfaen ar gyfer myfyrio beirniadol a dychymyg, ac efallai mai dyma pam mae Goodliff (2013) yn awgrymu ei fod yn gysylltiedig â chwarae. Mae chwarae yn ysbrydoli creadigrwydd a meddwl beirniadol, lle mae plant yn archwilio ac yn trafod syniadau am hunaniaeth, diwylliant a chymdeithas, ac yn profi eiliadau o ryfeddod, syndod, llawenydd a heddych mewnol (Mata-McMahon, Haslip a Schein, 2019).



Goresgyn y datgysylltiad â natur

Mae ymgorffori'r athroniaethau hyn yn fy ymarfer fy hun fel addysgwr athrawon wedi rhoi'r hyder i mi herio'r ddisgwrs ynghylch yr hyn yr oedd fy myfyrwyr EC yn ei wynebu yn eu profiadau ar leoliad, lle'r oedd dysgu awyr agored yn cael ei ymleiddio am nifer o resymau. Roedd deall y cysyniadau hyn yn fwy heriol fyth i'r myfyrwyr gan nad oeddent yn gallu cofio profiadau o'u plentyndod eu hunain oherwydd eu profiadau cyfyngedig o natur. Nid oeddent yn gallu gweld sut y gallai'r amgylchedd awyr agored fod yn "drydydd athro" (Malaguzzi, 1994), ac roeddent hwythau eu hunain wedi'u "datgysylltu" oddi wrth natur (Louv, 2008). Cafodd llyfr Louv, *Last Child in the Woods*, effaith ddofn arnaf wrth sylweddoli bod cenhedlaeth o bobl – fy myfyrwyr a'r genhedlaeth nesaf – yn tyfu i fyny heb brofiadau yn natur. Mae Louv (2008) yn cyfeirio at hyn fel "Anhwylder diffyg natur", gan awgrymu y gall diffyg cysylltiad â natur, diffyg chwarae yn yr awyr agored a'r cyfleoedd datblygiadol y mae natur yn eu cynnig i blant arwain at heriau sy'n ymwneud â datblygiad cymdeithasol, corfforol a seicolegol.



Creu lle i'r annisgwyl

Felly, mae datblygu sesiynau gyda myfyrwyr sy'n rhoi cyfleoedd iddynt brofi'r amgylchedd naturiol, mewn ffyrdd sy'n caniatáu iddynt aros yn y foment a phrofi'r annisgwyl yn eu dysgu, wedi dod yn rhan allweddol o'm hymarfer fy hun. Dyma le mae datblygiad pedagogaid y person cyfan – "pen, calon a ffordd o fyw" (Aoki, 1983) – yn hanfodol wrth lunio'r dulliau y byddant yn eu defnyddio yn eu hymarfer. Mae hyn yn dylanwadu ar eu dealltwriaeth eu hunain o natur gymaint ag y mae'n dylanwadu ar y plant y byddant yn eu haddysgu. Mae cyfleoedd i brofi'r byd naturiol drwy addysgeg araf (Clark, 2023), sy'n datblygu gwybodaeth a sgiliau athrawon dan hyfforddiant, yn rhan bwysig o'u datblygiad proffesiynol (Palmberg et al., 2018).





Addysgu yn yr awyr agored, addysgu'n wahanol

Felly, yn yr un modd, mae angen i'r addysgwyr athrawon ymgorffori addysgeg awyr agored wrth gyflwyno'r cwricwlwm addysg uwch (Wolf, Kunz a Robin, 2022), er mwyn datblygu cymhelliant athrawon dan hyfforddiant i'w gweithredu'n hyderus yn eu hymarfer eu hunain a deall bod iddi le cyfartal wrth gefnogi cwricwlwm cyfannol.

Meithrin calonnau a meddyliau

Mae hyn yn elfen barhaus o'm hymarfer ac mae ganddo gysylltiad gwleidyddol â'r hyn sy'n fy ysgogi i addysgu yn y ffyrdd rwy'n eu gwneud. Mae gwaith hooks (1994) ar addysgu i herio ffiniau traddodiadol, ac yn benodol ei chysyniad o "addysgeg ymgysylltiedig", yn awgrymu y dylai athrawon ymwneud â "thwrf ysbrydol a deallusol myfyrwyr" drwy herio ffiniau traddodiadol addysg uwch. Mae hi'n herio pob athro i addysgu mewn ffordd sy'n parchu ac yn gofalu am les a chyfanrwydd ein dysgwyr, ac mae'r cysyniad hwn yn treiddio'n ddwfn i'm ffordd o feddwl ac i'm haddysgu. Rwyf wedi dod i ddeall ac archwilio hyn fel elfen allweddol o "undod" o fewn fy arferion addysgu sy'n parhau i ddatblygu. Mae hyn yn wir mewn ystyr Froebelaid hefyd, lle mae'r berthynas rhwng "plentyn - natur - Duw" (rhywbeth sy'n fwy na'r hunan) yn sail i'm cariad at natur, ochr yn ochr â'r fraint o dystio i lawenydd fy myfyrwyr pan fydd chwilfrydedd a rhyfeddod yn amlgu eu hunain yn eu profiadau dysgu gyda natur.

Dod o hyd i bocedi o lawenydd

Mae Carson (1965, t.9) yn cynnig bod gan bob un ohonom "hiraeth hynafol am undod â'r byd byw", gan ein hatgoffa nad ydym ar wahân i natur, ond ein bod yn rhan gynhenid ohoni. Mae hi'n dadlau'n rymus, os yw plentyn am gadw ei ymdeimlad cynhenid o ryfeddod, fod angen "cwmni o leiaf un oedolyn sy'n gallu rhannu hynny gydag ef, gan ailddarganfod gyda nhw lawenydd, cyffro a dirgelwch y byd rydym yn byw ynddo" (t.55). Mae hyn yn amlgu pwysigrwydd yr oedolyn nid yn unig fel arsylwr, ond fel hwylusydd caredig - rhywun sy'n modelu chwilfrydedd, parch dwfn a sylwgarwch at y byd naturiol awyr agored ochr yn ochr â'r plentyn. Ac nid yw hyn wedi bod yn wahanol yn fy addysgu a'm dysgu fy hun gyda'm myfyrwyr israddedig; mae wedi ein cysylltu, ac yn parhau i'n cysylltu, gan roi pocedi o lawenydd i mi ac iddynt!

Gweler hefyd:

Y Prosiect Geiriau Coll, *smalltalk*, (Gwanwyn 2020) tud 18 - 20

Chwarae Peryglus Awyr Agored a Datblygu Sgema yn y Blynnyddoedd Cynnar Rhan Un, *smalltalk*, (Hydref 2021), tud 26 - 30

Chwarae Peryglus Awyr Agored a Datblygu Sgema yn y Blynnyddoedd Cynnar Rhan Dau, *smalltalk*, (Gaeaf 2021), tud 24 - 27

CYFEIRIADAU:



Eisiau ymchwilio'n ddyfnach? Mae'r darlenniadau argymelledig hyn yn archwilio pŵer natur, rhyfeddod, cysylltiad ac addysgeg awyr agored wrth gefnogi dysgu a datblygiad plant.

Natur, rhyfeddod a chysylltiad

- ☐ Carson, R. (1998) The sense of wonder (Lluniau gan N. Kelsh). New York: HarperCollins.
- ☐ Kumar, S. (2015) Soil, Soul, Society: a new trinity for our time. 2nd edn. East Sussex: Leaping Hare Press.
- ☐ Louv, R. (2008) Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. London: Atlantic books.
- ☐ Scott, W. and Vare, P. (2020) Learning, environment and sustainable development: A history of ideas. London: Routledge.

Dysgu ac Addysgeg yn yr Awyr Agored

- ☐ Clark, A. (2023) Slow Knowledge and the Unhurried Child: Time for Slow Pedagogies in Early Childhood Education. Oxon: Routledge
- ☐ Palmberg, I., Hermans, M., Jeronen, E., Kärkkäinen, S., Persson, C., and Yli- Panula, E. (2018) 'Nordic student teachers' views on the importance of species and species identification', Journal of Science Teacher Education, 29(5), pp.397-419. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1080/1046560X.2018.1468167>
- ☐ Wolf, C., Kunz, P. and Robin, N. (2022) 'Emerging themes of research into outdoor teaching in initial and formal teacher training from early childhood to secondary education – a literature review', The Journal of Environmental Education, 53(4), pp.199-220. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1080/00958964.2022.2090889>
- ☐ Wills, R. (2024) 'Exploring the outdoor space as a vehicle for children's spiritual development and transformation in early childhood education', Global Journal of Education Studies, 10(1), pp. 2-14. Ar gael yn: <https://doi.org/10.5296/gjes.v10i1.21658>

Safbwyntiau Froebelian a Theori Plentyndod Cynnar

- ☐ Froebel, F. (1887) Education of Man. Cyfieithwyd gan W. N. Hailmann, New York: Appleton-Century Company.
- ☐ Tang, F. and Zhao, J. (2024) 'Spirituality in early childhood pedagogy; A Froebelian lens on the role of women in a Chinese context'. Yn Bruce, T., Nishida, Y., Powell, S., Wasmuth, H. and Whinnett, J. (eds.) The Bloomsbury Handbook to Friedrich Froebel. London: Bloomsbury Publishing.
- ☐ Malaguzzi, L. (1994) 'Your image of the child: where teaching begins', Child Care Information Exchange, 3, pp.52-61.

Ysbrydolrwydd, Ystyr a Phrofiadau Plant

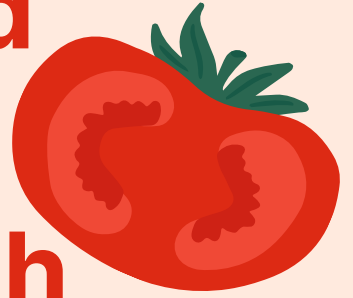
- ☐ de Souza, M. (2010) 'Meaning and connectedness: Australian perspectives on education and spirituality – an introduction', Yn: de Souza, M. & Rimes, J. (eds.) Meaning and connectedness: Australian perspectives on education and spirituality. Australia: Australian College of Educators. pp.1-6.
- ☐ Hay, D. and Nye, R. (2006) The Spirit of the Child. London: Jessica Kingsley Publishers hooks, b. (1994) Teaching to transgress. London: Routledge.
- ☐ Goodliff, G. (2013) 'Spirituality expressed in creative learning: young children's imagining play as space for mediating their spirituality', Early Child Development and Care, 183(3), pp.1054-1071. Available at: <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.792253>
- ☐ Mata-McMahon, J., Haslip, M., and Schein, D. (2019) 'Early childhood educators' perception of nurturing spirituality in secular settings', Early Child Development and Care, 189(14), pp.2233- 2251. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1445734>

Addysgu Myfyriol a Thrawsnewidiol

- ☐ Aoki, T. (1983) 'Curriculum implementation as instrumental action and as situational praxis.' In: Pinar, W. and Irwin, R. (goln). Curriculum in a new key: The collected works of Ted T.Aoki. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. pp.111-123. Ar gael yn: <https://doi.org/10.4324/9781410611390>.
- ☐ hooks, b. (1994) Teaching to transgress. London: Routledge.

Ydych chi wedi darganfod llyfr, erthygl, podlediad neu adnodd sydd wedi ysbrydoli eich ffordd o feddwl am natur, chwilfrydedd, rhyfeddod neu ddysgu yn yr awyr agored? Byddem wrth ein bodd yn clywed eich argymhellion a'u rhannu gyda chymuned ehangach *smalltalk*. Anfonwch e-bost at Charlotte ar charlotted@earlyyears.wales.

Meithrin Llawenydd mewn Oes o Foddhad Ar Unwaith



Ysgrifennwyd gan: Terri Steele, Let's Grow Childminding, Ceredigion

Yr her o geisio boddhad ar unwaith

Rydym yn byw mewn byd prysur sy'n ymddangos fel pe bai'n symud yn gyflymach fyth. Mae bron unrhyw beth sydd ei angen arnom ar gael drwy gyffyrddiad botwm, ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos. Mae plant yn tyfu i fyny wedi'u hamgylchynu gan fideos byr, adloniant diddiwedd a mwy o gynnwys nag y gallai llawer ohonom fod wedi'i ddychmygu erioed.

Mae llawer o fanteision i'r byd cysylltiedig hwn, ond mae hefyd yn codi cwestiwn diddorol: a ydym yn dod yn fwyfwy cyfarwydd â cheisio boddhad ar unwaith?

Er y gall yr eiliadau hyn fod yn bleserus, maent yn aml yn rhai byrhoedlog. Daw rhai o wersi mwyaf gwerthfawr bywyd o aros, dyfalbarhau a gweithio tuag at rywbeth dros gyfnod o amser. Anaml y caiff amynedd, gwydnwch, ffocws ac empathi eu datblygu drwy wobrau ar unwaith.

Yn y blynyddoedd cynnar, mae llawenydd wrth wraidd popeth a wnawn. Mae'r syndod, y rhyfeddod a'r hyfrydwch a welwn bob dydd yn rhan o'r hyn sy'n gwneud y proffesiwn hwn mor arbennig. Yr her yw creu cyfleoedd i blant brofi'r boddhad dyfnach sy'n deillio o fuddsoddi amser a gofal mewn rhywbeth ystyrlon.

Gardd wedi'i thyfu gyda'n gilydd

Yn fy lleoliad, mae llawer o hynny'n digwydd yn yr ardd.

Dechreuais arddio'r flwyddyn cyn agor fy lleoliad gwarchod plant, ac wrth i'm gwybodaeth fy hun dyfu, mae'r plant wedi ymuno â mi ar y daith hon. Nid oes dim byd ar unwaith am arddio. Mae'r hyn a ddechreuodd gyda thatws mewn bagiau tyfu a blodau haul mewn potiau wedi esblygu dros chwe blynedd i fod yn ofod ffyniannus, gyda thwnnel polythen sydd bron yn faint diwydiannol.

Mae ein blwyddyn arddio yn dechrau ym mis Ionawr gyda goleuadau tyfu, hambyrddau hadau a mat gwresogi. Mae'r plant yn helpu i ddewis pa domatos i'w tyfu, gan bori drwy gatalogau hadau a thrafod y gwahanol fathau. Eleni, rydym yn tyfu wyth math gwahanol, gan gynnwys fy ffefryn, Barry's Crazy Cherry.

Mae'r plant yn rhan o bob cam o'r broses. Mae'r plant ieuengaf yn llenwi hambyrddau hadau, tra bod y plant hŷn yn creu tyllau'n ofalus ac yn gosod hadau tomato bach yn y compost. Mae'n waith manwl sy'n gofyn am ganolbwyntio, gofal ac amynedd.



Yna daw'r cyfnod o aros....

Mae pob garddwr yn gwybod bod eginblanhigion yn cael eu gwirio'n llawer amlach nag sydd angen. Ac eto, nid yw'r cyffro pan fydd yr egin gwyrdd cyntaf hynny'n ymddangos byth yn pylu. Mae'r ebychiadau o "*Edrychwch!*" a "*Maen nhw'n tyfu!*" yn lledaenu drwy'r lleoliad wrth i'r plant ddangos eu heginblanhigion bach yn falch i'w ffrindiau, eu brodyr a'u chwiorydd a'u rhieni.

Rhannu'r hyn rydym wedi'i feithrin

Mae ein tomatos yn ffynhonnell arbennig o falchder. Ar ôl egino, mae angen misoedd o ofal arnynt cyn eu bod yn barod i'w plannu yn yr awyr agored. Am y ddwy flynedd ddiwethaf, yn ystod Wythnos Gwarchod Plant, mae'r plant wedi rhoi planhigion tomato fel rhoddion i warchodwyr plant eraill ledled Ceredigion. Mae eu gwyllo'n rhannu rhywbeth maent wedi'i feithrin dros fisoedd yn hynod ystyrlon. Maent yn gweld y gall eu hymdrechion ddod â hapusrwydd i rywun arall ac yn dechrau sylweddoli bod ganddynt rywbeth gwerthfawr ac ystyrlon i'w gyfrannu.

Straeon am dyfu

Uchafbwynt annisgwyl arall fu tyfu ein straeon ein hunain.

Dechreuodd hyn pan wnaethom ddarllen Pumpkin Jack yn ystod tymor arbennig o lwyddiannus o dyfu pwmpenni. Daeth Pumpkin Jack yn rhan o fywyd y lleoliad yn gyflym. Roedd y plant yn gwirio'r pwmpenni bob dydd ac yn dilyn eu datblygiad gyda rhyfeddod a diddordeb.

Pan gyrhaeddodd y gaeaf, fe wnaethom gladdu un o'r pwmpenni yn union fel y mae'r stori'n ei ddisgrifio. Fisoedd yn ddiweddarach, er mawr lawenydd i ni, daeth un eginyn i'r golwg. Mae Pumpkin Jack bellach yn ffynnu unwaith eto ac mae'r plant yn ei gyfarch bob dydd gyda diweddariadau cyffrous am faint mae wedi tyfu. Mae'r plant eisoes yn gwybod beth sy'n dod nesaf oherwydd eu bod wedi byw'r stori o'r blaen. Mae'r disgwyl yn rhan o'r profiad.



Llawenydd trwy ddarganfyddiadau

Mae garddio wedi plethu ei hun i rythm ein dyddiau. Yn aml, y peth cyntaf y mae'r plant eisiau ei wneud bob bore yw edrych ar y planhigion. Mae eu darganfyddiadau yn cael eu hategu gan lif cyson o sylwadau, cwestiynau a chyffro.

Mae'r gwobrau'n ddiddiwedd. Mae cyffro wrth wyllo newidiadau'n datblygu, y wefr o ddod o hyd i lyngyr, y syndod o ddarganfod pys y tu mewn i godennau, neu ddysgu bod gwreiddiau ciwcymbrau'n arogl'n ysgafn fel ciwcymbrau. Mae rhyfeddod i'w gael wrth sylwi bod gwenyn weithiau'n cwmpo i gysgu y tu mewn i flodau.

Mae garddio hefyd yn rhoi cyfleoedd i blant ddatblygu gwir gymhwysedd. Yn ddiweddar, daeth un o'r plant hyn yn ôl yn ystod y gwyliau ac aeth ati'n hyderus i ailblannu planhigion india-corn ar ei ben ei hun, oherwydd ein bod wedi ymarfer y broses gyda'n gilydd o'r blaen. Mae gwyllo plant yn defnyddio sgiliau heb gymorth oedolyn yn un o'r gwobrau mwyaf oll.

Mae hefyd foddhad i'w gael o gyfrannu at eraill. Eleni, fe wnaethom dyfu digon o gynnyrch i greu stondin farchnad fach i deuluoedd ar adeg casglu. Fe wnaethom rannu llysiau gyda rhieni a hyd yn oed greu bocs llysiau bach o ddail gwyrdd llawn haearn ar gyfer un fam feichiog. Gallai'r plant weld y gwahaniaeth cadarnhaol yr oedd eu hymdrechion yn ei wneud i'r bobl o'u cwmpas.

Perthyn, cyfraniad a chynefin

Yma yng Nghymru, lle mae'r cysyniad o *gynefin* mor bwysig, mae garddio hefyd yn cryfhau ymdeimlad plant o gysylltiad a pherthyn. Trwy'r ardd, maent yn cysylltu â natur, y tymhorau sy'n newid a'r traddodiadau a'r wybodaeth sydd wedi'u trosglwyddo o genhedlaeth i genhedlaeth.

Yr ardd fel athro.

Mae'r ardd yn athro rhyfeddol. Mae'n dangos i blant fod camgymeriadau yn gyfleoedd i ddysgu, bod tyfu'n cymryd amser ac nad yw popeth sy'n werth ei gael yn digwydd ar unwaith.

Mewn byd sy'n ein hannog fwyfwy i brynu a defnyddio, mae garddio yn ein dysgu i feithrin a gofalu. I blant sy'n tyfu i fyny mewn oes o foddhad ar unwaith, mae'n cynnig atgof pwerau bod rhai o foddhadau dyfnaf bywyd yn werth aros amdanynt.



Credydau llun: Terri Steele



Helpwch blant bach i ddarganfod llawenydd cerdded gyda **Little feet**

Mae Living Streets yn elusen ledled y DU sy'n hyrwyddo cerdded bob dydd, gan helpu i greu strydoedd mwy diogel, iachach a mwy hygyrch i blant a theuluoedd. Eu gweledigaeth yw gweld cenedl lle mae cerdded yn ddewis naturiol ar gyfer teithiau bob dydd, a'u cenhadaeth yw gwella amgylcheddau cerdded ac ysbrydoli pobl o bob oed i gerdded yn amlach, gan gefnogi ffyrdd iachach o fyw, cymunedau cryfach a lles plant.

Mae Plant yng Nghymru yn dysgu arferion iach, yn cysylltu â ffrindiau a theulu ac yn darganfod llawenydd yn y byd naturiol gyda Thraed Bach.

Mae rhaglen Traed Bach Living Streets yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau cerdded ar gyfer plant 2-5 oed, wedi'u cynllunio i'w defnyddio mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, gydag adnoddau ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

Drwy heriau hwyliog a thematig, mae plant a'u teuluoedd yn darganfod manteision gweithgarwch corfforol rheolaidd, gan gefnogi meysydd allweddol o ddysgu a datblygiad cynnar.

Mae symud yn rheolaidd yn cefnogi twf iach a datblygiad cymdeithasol, ond a oeddech chi'n gwybod nad yw bron i 90% o blant 2-5 oed yn cyrraedd y lefelau gweithgarwch dyddiol a argymhellir gan arbenigwyr iechyd? Mae cerdded neu ddefnyddio olwynion ar y daith i'r feithrinfa neu'r ysgol yn ffordd wych i blant ifanc fod yn egniol a threulio amser gwerthfawr gyda'u teuluoedd.

Mae pob gweithgaredd Traed Bach yn mynd â phlant a'u teuluoedd ar daith gerdded ar y cyd. Wedi'u cynllunio ar gyfer grwpiau o hyd at 30 o blant, mae'r gweithgareddau thematig hyn yn helpu plant i ddysgu am y byd o'u cwmpas, gellir eu cynnal ar unrhyw adeg o'r flwyddyn ac maent fel arfer yn cael eu cynnal dros gyfnod o 2-4 wythnos. Mae plant yn mwynhau ychwanegu sticeri at y map wal ryngweithiol bob tro maent yn cerdded i'r feithrinfa neu'r ysgol ac yn ennill gwobrau ar ôl cwblhau'r her.

Ewch i livingstreets.org.uk/littlefeet i ddarganfod sut y gall eich meithrinfa neu ysgol gymryd rhan yn Draed Bach a helpu plant ifanc i ddarganfod llawenydd cerdded.

Gall lleoliadau blynyddoedd cynnar ddewis o dair thema ddifyr:

- **Elfed**, hoff eliffant clytwaith pawb – gyda gweithgareddau hwyliog yn seiliedig ar gyfeillgarwch a chynhwysiant
- **Pobl Sy'n Ein Helpu**, yn cyflwyno plant i bobl sy'n helpu yn y gymuned leol
- **Bwystfilod bach**, yn archwilio bywyd gwyllt y DU fel gloynnod byw, buchod coch cwta a malwod

Mae pob pecyn yn cynnwys set o adnoddau lliwgar ac yn annog plant i gysylltu â'u ffrindiau a dysgu am fywyd gwyllt brodorol wrth iddynt gerdded i'r ysgol neu'r feithrinfa ac oddi yno.

Diolch i gyllid **Llywodraeth Cymru**, cymerodd 25 o leoliadau blynyddoedd cynnar yng Nghymru ran yn Draed Bach yn ystod 2025-26, a bydd 30 o leoliadau yn darganfod llawenydd cerdded yn ystod 2026-27.

Yn ddiweddar, cyflwynodd Ysgol Gynradd Parc yn Rhondda Cynon Taf raglen Traed Bach, a mwynhaodd disgyblion y dosbarthiadau cyn-ysgol a derbyn cymryd rhan yn y gweithgaredd thematig '**Pobl Sy'n Ein Helpu**'. Adroddodd athrawon hefyd gynnydd yn nifer y plant a'u teuluoedd sy'n cerdded neu'n defnyddio olwynion ar y daith i'r ysgol.

Mae'r plant wedi dangos brwdfrydedd ac ymrwymiad anhygoel, yn enwedig gyda'n siart sticeri cerdded a beicio. Maent wedi mwynhau olrhain eu cynnydd a dathlu pob cyflawniad ar hyd y ffordd.

Mae'r plant wrth eu bodd â'r hyn maent wedi'i gyflawni. Rydym mor falch o'u hagweddau cadarnhaol, eu penderfyniad a'u hannibyniaeth gynyddol.

Athro, Ysgol Gynradd Parc



Llawenydd mewn Dysgu Bob Dydd

Ysgrifennwyd gan: Kate Wright, Gwarchodwr Plant, Sir Ddinbych



Yn fy lleoliad, mae llawenydd i'w weld mewn sawl ffordd wahanol; yng nghyffro, chwilfrydedd a chwerthin y plant, ac yn eu hymgysylltiad dwfn â'r eiliadau hynny sydd bwysicaf iddyn nhw. Mae llawenydd yn edrych yn wahanol i bob plentyn; mae gwahanol weithgareddau, lleoedd a phrofiadau yn ysgogi gwahanol fathau o hapusrwydd ac ymgysylltiad. Mae'r eiliadau llawen hyn yn cefnogi dysgu, creadigrwydd, hyder a thwf personol.



Rhyfeddod yn y byd naturiol

Gall llawenydd ddeillio o ryfeddod a darganfod yn y byd ehangach. Yn ddiweddar, yn ystod taith i Sw Caer, cafodd un plentyn ei swyno gan y brogaod a welsom. Roedd yr amrywiaeth o liwiau, siapiau a meintiau yn ei gyfareddu, ac roedd ei ymdeimlad o ryfeddod yn hyfryd i'w weld. Nid yn unig roedd hwn yn brofiad llawen, ond roedd hefyd yn gyfle dysgu gwerthfawr, gan feithrin chwilfrydedd, arsylwi manwl a sgysiau ystyrion am y byd naturiol.

Chwilfrydedd creadigol yn Dwylo Bach

At other times, joy is found through creative freedom and self-expression. One of my little ones experiences this particularly during our visits to Dwylo Bach sessions. In a larger, open space, his creativity and imagination are free to flourish, and his enthusiasm for mark-making and exploration truly shines through. These experiences support his confidence, independence and creative development.



Credydau llun: Kate Wright

Pan fydd llawenydd yn cael ei leisio

Mae caneuon, rhigymau a straeon hefyd yn dod â llawenydd mawr i'r plant yn fy lleoliad, boed yn blant sydd yma ar hyn o bryd neu'r rhai sydd wedi bod yma yn y gorffennol. Er bod pob cenhedlaeth o blant yn datblygu ei ffefrynnau ei hun, mae'r pleser a'r mwynhad a ddaw i blant o gerddoriaeth ac adrodd straeon yn parhau'n gyson. Mae caneuon yn dysgu cymaint – o eirfa newydd a phatrymau iaith i rythm, dilyniant a hyder wrth berfformio ac ymuno ag eraill.

Eiliad arbennig o lawen i mi oedd gwyllo plentyn roeddwn i wedi gofalu amdani yn flaenorol yn ennill ar y llwyfan mawr yn Eisteddfod yr Urdd eleni, yn ddim ond chwech oed. Roedd yn hyfryd gweld ei bod hi'n dal i gael cymaint o lawenydd o ganu a pherfformio, a bod ei mwynhad cynnar o gerddoriaeth yn parhau i gefnogi ei hyder a'i hunanfyngiant.

Llawenydd mewn arferion bob dydd

Gall arferion dyddiol hefyd gynnig cyfleoedd ystyrion ar gyfer dysgu llawen. Ar hyn o bryd, mae amseroedd bwyd a phrofiadau sy'n ymwneud â bwyd yn dod â llawer o bleser i'm rhai bach. O drafod a chynllunio byrbrydau, picnïcau a phrydau bwyd, i ymweld â'r archfarchnad, mae bwyd yn troi'n brofiad dysgu cyffrous sy'n rhan o fywyd go iawn. Mae dewis ffrwythau a llysiau ar gyfer ein prydau nid yn unig yn bleserus, ond hefyd yn cefnogi annibyniaeth, cyfathrebu, gwneud penderfyniadau a dealltwriaeth gynyddol o ddewisiadau iach.



Mae chwarae yn aml yn cael ei ystyried fel seibiant o ddysgu difrifol. Ond i blant, chwarae yw dysgu difrifol. Chwarae yw gwaith go iawn blentynod.

Fred Rogers

I mi, mae llawenydd yn dechrau drwy adnabod plant yn dda a deall pa adnoddau, profiadau ac amgylcheddau fydd yn eu hysbrydoli ac yn ennyn eu diddordeb. Pan fyddaf yn creu mannau a chyfleoedd sy'n adlewyrchu diddordebau ac anghenion plant, rwy'n creu'r amodau i lawenydd, chwilfrydedd a dysgu ffynnu. Yn yr eiliadau hynny, nid yn unig y mae plant yn mwynhau eu hunain – maent yn dysgu, yn tyfu ac yn datblygu i'w llawn botensial.





BBC CBeebies MAGU

Llawenydd wrth wraidd dysgu: Beth mae chwerthin plant yn ei ddweud wrthym mewn gwirionedd, gan CBeebies Parenting.

Mae Dr Caspar Addyman, seicolegydd datblygiadol a chyfrannwr rheolaidd i CBeebies Parenting y BBC¹, yn esbonio beth y gall chwerthin plant ei ddatgelu am gysylltiad, chwilfrydedd a dysgu – a sut y gall ymarferwyr feithrin mwy o eiliadau llawen bob dydd.

Ymhlith y pynciau a archwiliwyd gan CBeebies Parenting mae'r rôl bwysig y mae chwerthin yn ei chwarae yn natblygiad plant.

Bob dydd mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, mae ymarferwyr yn creu eiliadau sy'n helpu plant i ddysgu, cyfathrebu a ffynnu. Mae CBeebies Parenting y BBC yn cynnig cymorth drwy ddarparu adnoddau rhad ac am ddim sy'n seiliedig ar dystiolaeth i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol, gan gynnwys canllawiau ymarferol, adnoddau i'w lawrlwytho a Hyfforddiant Hyrwyddwyr CBeebies² am ddim i helpu i gryfhau partneriaethau â rhieni.

Mwy na dim ond chwerthin

Mae babanod yn chwerthin ymhell cyn iddynt allu siarad. Gall y chwerthin bob dydd hwnnw ddweud llawer wrthym am gysylltiad, chwilfrydedd a dysgu, meddai Dr Caspar Addyman, seicolegydd datblygiadol a chyfrannwr rheolaidd i CBeebies Parenting y BBC.



Mae dysgu yn dechrau gyda chysylltiad

I ymarferwyr y blynyddoedd cynnar, nid yw'r eiliadau hynny o lawenydd a rennir - babi'n chwerthin yn ystod gêm pi-po neu grŵp o blant yn chwerthin wrth ganu cân wirion - yn tynnu oddi wrth ddysgu. Maen nhw'n rhan annatod ohono.

Meddai Dr Addyman: "Mae'r rhan fwyaf o bobl yn meddwl am chwerthin fel rhywbeth sy'n digwydd oherwydd jôc neu ddiwedddio doniol. Ond mewn gwirionedd, mae'n ymwneud â'r berthynas."

"Yr enghraifft symlaf yw pi-po. Nid y syndod sy'n creu'r llawenydd, ond y cyswllt llygad a'r ffaith bod rhywun yn talu sylw i'r plentyn. Rydych chi'n chwerthin gyda rhywun, nid am rywbeth."

Mae hyn yn ein hatgoffa'n bwerus fod babanod yn cyfathrebu drwy emosiynau ymhell cyn iddynt allu defnyddio geiriau.

Mae'r rhyngweithiadau bob dydd hynny – gwenu'n ôl, efelychu synau neu ganu gyda'i gilydd – yn gwneud llawer mwy na chreu eiliadau hapus. Maent yn helpu i feithrin perthnasoedd diogel sy'n sail i bob agwedd arall ar ddatblygiad.

Fel y dywed Dr Addyman, sy'n arbenigo mewn ymchwilio i pam mae babanod yn chwerthin: "Mae chwerthin yn ymwneud â chysylltiad cymdeithasol. I blant ifanc, cysylltiad cymdeithasol yw'r sylfaen ar gyfer sut maen nhw'n dysgu gennym ni. Rydych chi eisiau'r arwyddion cliraf eich bod yn adeiladu'r cysylltiad hwnnw, ac mae chwerthin yn un o'r rhai pwysicaf³."

Arwydd bod plant yn teimlo'n ddiogel ac yn barod i ddysgu

Nid yw hynny'n golygu y dylai ymarferwyr geisio gwneud i blant chwerthin drwy'r dydd. Yn hytrach, gall chwerthin fod yn arwydd defnyddiol bod plant yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu gweld a'u deall, ac yn emosiynol barod i ddysgu.

"Nid chwerthin yw'r nod ynddo'i hun.", meddai. "Mae'n arwydd bod pethau'n mynd yn dda."

Pan fydd chwilfrydedd yn swnio fel chwerthin

Gall chwerthin hefyd fod yn arwydd bod plant yn darganfod rhywbeth newydd.

"Nid 'eureka' yw'r ymadrodd mwyaf cyffredin mewn gwyddoniaeth, meddai Dr Addyman. Yn hytrach, 'Mae hynny'n ddoniol' ydyw. Dyma'r hyn rydych chi'n ei ddweud pan fyddwch chi'n sylwi ar rywbeth am y tro cyntaf."

Dyna'n union sut mae babanod a phlant bach yn profi'r byd.

"Mae cymaint o'r hyn sy'n gwneud i fabanod a phlant bach chwerthin yn rhywbeth nad ydyn nhw erioed wedi'i weld o'r blaen. Nid yw dysgu'n ymwneud â llenwi pennau plant â gwybodaeth. Mae'n ymwneud â'u helpu i sylwi ar yr hyn sydd eisoes o'u cwmpas yn y byd ac ehangu'r chwilfrydedd hwnnw."

P'un a yw'n gwylio swigod yn arnofio drwy'r awyr neu'n clywed sain newydd a doniol yn ystod amser stori, mae'r eiliadau hyn yn chwarae rhan bwysig yn natblygiad plant. Maent yn annog plant i arsylwi, ymchwilio a gwneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas.

Nid yn unig y mae chwerthin yn cryfhau perthnasoedd rhwng oedolion a phlant; mae hefyd yn helpu plant i gysylltu â'i gilydd.

Cyfeiriadau

¹ CBeebies Parenting: Resources for professionals and volunteers

bbc.co.uk/tiny-happy-people/topics/c51762ze3y2t

² CBeebies Champions Training 2026

bbc.co.uk/tiny-happy-people/articles/zs8cqyc

³ CBeebies Parenting; When do babies start laughing and what do they laugh at?

bbc.co.uk/tiny-happy-people/articles/zqh6dp3

Fotograffiaeth a brandio CBeebies wedi'i ddefnyddio gyda chaniatâd

Rhannu'r profiad

Mewn un astudiaeth, canfu Dr Addyman fod plant cynysgol yn chwerthin hyd at wyth gwaith yn amlach wrth wyllo cartŵn doniol gyda phlentyn arall nag wrth ei wyllo ar eu pen eu hunain.

Meddai: "Doedd y rhaglen ddim yn fwy doniol. Roedd chwerthin y plant yn dweud, 'Rwy'n rhannu'r profiad hwn gyda chi.'"

Manteisio ar bob eiliad

Felly, beth all ymarferwyr ei wneud bob dydd? Mae Dr Addyman yn credu bod yr ateb yn rhyfeddol o syml: bod yn bresennol. "Nid yw plant yn gwybod pryd mae'n amser dysgu neu pryd mae'n amser chwarae. Iddyn nhw, mae'r diwrnod cyfan yn un profiad parhaus. Maen nhw'n dysgu ym mhob eiliad. Mae popeth yn gyfle."

Sut y gall CBeebies Parenting gefnogi'ch ymarfer

Gall BBC CBeebies Parenting gefnogi ymarferwyr mewn tair ffordd hawdd:

- Dewch o hyd i syniadau ar gyfer gweithgareddau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i'w defnyddio yn eich lleoliad, gan gefnogi meysydd fel cyfathrebu ac iaith, chwarae, ymlyniad a threfniadau dyddiol.
- Cyfeiriwch rieni at gyngor dibynadwy, clir a hygyrch sy'n cryfhau'r dysgu a'r datblygiad sy'n digwydd yn eich lleoliad.
- Datblygwch eich gwybodaeth broffesiynol eich hun drwy adnoddau am ddim y gellir eu lawrlwytho, canllawiau ymarferol ar gyfer gweithio gyda theuluoedd a Hyfforddiant Hyrwyddwyr CBeebies Parenting am ddim.

Gallwch hefyd wrando ar bodlediad CBeebies Parenting, Pam mae babanod yn chwerthin? bbc.co.uk/programmes/p0nqcx1 sy'n archwilio'r wyddoniaeth y tu ôl i chwerthin plant yn y blynyddoedd cynnar.

Sganiwch yma i fynd i'r wefan

bbc.co.uk/cbeebies/parenting





Grym Parhaol LLAWENYDD

Ysgrifennwyd gan: Kimberly Rees, Canolfan Deuluol Llanybydder

Pan fyddwn yn sôn am y blynyddoedd cynnar, mae'n hawdd canolbwyntio ar gerrig milltir, datblygiad a pharatoi plant ar gyfer yr ysgol. Er bod y rhain yn bwysig, mae rhywbeth arall yr un mor hanfodol wrth wraidd plentyndod: llawenydd.

Nid y llawenydd mawr, drud nac achlysurol, ond yr eiliadau syml sy'n goleuo bywyd bob dydd. Y chwerthin sy'n cael ei rannu yn ystod gêm gyda ffrindiau, y cyffro o ddarganfod buwch goch gota yn yr ardd, y mwynhad o ganu caneuon sy'n mynd yn fwyfwy gwirion gyda phob pennill, neu'r balchder o adeiladu'r "tŵr talaf erioed". Gall yr eiliadau hyn ymddangos yn rhai bach, ond yn aml iawn nhw yw'r atgofion y mae plant yn eu cario gyda nhw ymhell i mewn i'w hoes.

Yng Nghanolfan Deuluol Llanybydder, gwelwn yr eiliadau hyn bob dydd. Pan fydd plant yn teimlo'n hapus, yn ddiogel ac yn gysylltiedig, maent yn naturiol chwilfrydig. Maent yn gofyn cwestiynau, yn archwilio, yn datrys problemau, yn meithrin cyfeillgarwch ac yn ymgolli mewn dysgu heb hyd yn oed sylweddoli hynny. Nid yw llawenydd a dysgu yn bethau ar wahân; maent wedi'u plethu'n ddwfn.

Un o nodweddion unigryw ein Canolfan Deuluol yw ein bod wedi'n lleoli o fewn cynllun byw'n annibynnol ar gyfer pobl hŷn. Mae hyn yn creu cyfleoedd gwyb ar gyfer profiadau rhynggenhedlaeth, ac mae rhai o'r eiliadau mwyaf llawen a welais erioed wedi digwydd pan fydd y plant a'r preswylwyr yn dod ynghyd.

Mae un atgof yn arbennig wedi aros gyda mi. Yn ystod gweithgaredd ar gyfer Diwrnod y Cofio, eisteddodd plentyn ifanc a phreswyllydd yn ei nawdegau ochr yn ochr yn gwneud torchau o brintiau llaw. Roedd eu dwylo wedi'u gorchuddio â phaent coch, ac wrth i ni chwerthin am y llanast anochel, edrychodd y preswyllydd ar ei dwylo, gwenu, a dweud, "Ooh... mae hyn yn mynd â fi'n ôl i'm plentyndod."

Am eiliad, roedd amser yn ymddangos i fod yn llonydd. Roedd un llaw fach newydd ddechrau taith bywyd, tra bod y llall yn adlewyrchu mwy na naw deg mlynedd o brofiadau. Ond roedd y ddau yn creu, chwerthin, ac yn rhannu'r un llawenydd.

Fe wnaeth y foment honno fy atgoffa nad yw llawenydd yn diflannu gydag oedran. Efallai y byddwn yn anghofio manylion plentyndod, ond mae'r teimladau yn aros. Gall arogl cyfarwydd, cân neu hyd yn oed ddwylo wedi'u gorchuddio â phaent ein cludo'n syth yn ôl i eiliadau pan oeddem yn teimlo'n rhydd o ofid ac yn hapus.

Fel ymarferwyr, mae gennym y ffraind o greu'r eiliadau hynny. Nid yw'n ymwneud ag adnoddau drud na gweithgareddau cymhleth. Yn amlach na pheidio, mae'n ymwneud ag arafu, dilyn chwilfrydded plentyn a chofleidio plëserau syml.

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn cydnabod hawl pob plentyn i chwarae, gorffwys a hamdden. Nid yw llawenydd yn wobwr sy'n dod ar ôl dysgu; yn aml, llawenydd yw'r hyn sy'n gwneud dysgu ystyrion yn bosibl.

Efallai mai dyna yw gwir rym llawenydd. Mae'n aros gyda ni ymhell ar ôl i blentyndod ddod i ben, gan siapiau'n dawl pwy rydym yn dod, ac yn ein hatgoffa, hyd yn oed ddegawdau yn ddiweddarach, sut deimlad yw mwynhau'r foment. Os ydym yn helpu i greu'r atgofion hynny, mae hynny'n sicr yn rhywbeth sy'n werth ei ddathlu.

Credyd llun: Llanybydder Family Centre