PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Rhifyn 95
Gaeaf 2025
childreninwales.org.uk

Chwarae, Creu, Perthyn: Cefnogi Hawl Plant i Ddiwylliant a Chreadigrwydd

CYNNWYS

Cwmpas
Theatr Spectacle
Silbers CIC
Heol Chwarae Rol
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

HEFYD

AVOW
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Theatr Iolo
Cyngor Abertawe

Croeso!

Cyflwyniad gan y Prif Weithredwr, Hugh Russell	4
Calendr Hyfforddiant Plant yng Nghymru (Ionawr 2026 – Mehefin 2026)	6
Digwyddiadau Plant yng Nghymru	7
Pobl ifanc yn arddangos creadigrwydd mewn entrepreneuriaeth gymdeithasol – Social Spark Cymru (Cwmpas)	8
Dulliau creadigol o gefnogi cyfranogiad plant a phobl ifanc yn y diwygiad Anghenion Dysgu Ychwanegol (Plant yng Nghymru)	10
Adeiladu dyfodol mwy disglair ym Mhort Talbot: Sut mae Bulldogs Boxing & Community Activities yn cefnogi'n plant a'n cymuned (Bulldogs Boxing & Community Activities)	12
Taith Alan o'i blentyndod i'w arddegau (Two Rhythms)	14
Cân Nadolig gan blant llawdriniaeth ar y galon (Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda)	16
Pam mae theatr yn bwysig a sut mae'n helpu plant i wneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas (Theatr Iolo)	18
Uwchgynhadledd Cymru Ifanc 2025: Dathlu Celf, Diwylliant a Lleisiau Pobl Ifanc (Plant yng Nghymru)	20
Gweithio'n greadigol gyda phlant - Arddangosfa Gelf Glynn Vivian, Grŵp Cyfranogwyr Gwarcheidiaeth Arbennig 2025 (Cyngor Abertawe)	22
Gofodau Posibilrwydd: Pŵer trawsnewidiol Gwaith Chwarae (AVOW)	24
Cyd-greu cymorth iechyd meddwl: dull cyd-gynhyrchu sy'n seiliedig ar ddrama gyda phobl ifanc yn y de-ddwyrain (Theatr Spectacle)	26
Gwydnwch trwy grefft a chwarae (Seren in the Community)	28
Creu Atgofion – Diwrnod allan Alex gyda Family Fund (Family Fund)	30
Mae pob plentyn yn haeddu chwarae teg (Achub y Plant)	32
Tanio creadigrwydd, meithrin hyder a dathlu hawl plant i chwarae (Heol Chwarae Rol - Role Play Lane)	34
Cysylltiadau Creadigol: Meithrin Hyder a Chymuned gyda Chelfyddydau a Diwylliant yn Institiwt Glyn Ebwy (ProMo Cymru)	36
Chwarae: diwylliant plentyndod (Chwarae Cymru)	38

Lles i Chi: Creadigrwydd, Cysylltiad a Lonyddwch yng Nghanol Bywyd Teuluol (Silbers CIC)	40
Adeiladu system gref, gysylltiedig â lleisiau plant yn ganolog iddi (Partneriaeth Ranbarthol Cwm Taf Morgannwg)	42
Prosiect KnowURights – Celf a Diwylliant fel Hawliau Bob Dydd (Uned Hawliau Plant Castell-nedd Port Talbot)	44
Celfyddydau, Diwylliant a Chreadigrwydd: Diogelu Iechyd Meddwl a Llesiant Babanod, Plant a Phobl Ifanc (Iechyd Cyhoeddus Cymru)	46
Creadigrwydd fel Hawl: Bywyd ac Ysbryd Erthygl 31 yn Ysgolion Caerdydd (Cyngor Caerdydd)	48
Galwad am gyfraniadau i'n cylchgrawn Rhifyn Arbennig Gwanwyn 2026	52

37

26

16

Golygydd: Louise O'Neill
louise.oneill@childreninwales.org.uk

Parc Ymchwil Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd (SPARC), Caerdydd, CF24 4HQ

029 2034 2434
info@childreninwales.org.uk

Bluesky: @childreninwales.org.uk
Facebook: @childreninwales
Instagram: @youngwalesciw
LinkedIn: Children in Wales

Elusen Gofrestredig Rhif: 1020313
Rhif Cofrestru'r Cwmni: 2805996

Nid yw'r farn a fynegir yn y cyhoeddiad hwn o reidrwydd y farn Plant yng Nghymru, ac rydym ni'n cadw'r hawl i olygu cyn cyhoeddi.

Cyflwyniad gan y Prif Weithredwr, Hugh Russell

Croeso cynnes i rifyn y Gaeaf o gylchgrawn Plant yng Nghymru.

Croeso cynnes i rifyn y Gaeaf o gylchgrawn Plant yng Nghymru. Hoffwn yn arbennig groesawu'r aelodau newydd sydd wedi ymuno â ni yn ystod yr ychydig fisoedd ers ein rhifyn diwethaf; mae'n wych eich cael chi yma gyda ni.

Rwy'n ysgrifennu hwn noson cyn digwyddiad lansio ein Maniffesto yn y Senedd. Bydd y digwyddiad yn un llawn ac rwy'n edrych ymlaen at y cyfle i drafod ein maniffesto – Pencampwyr dros Blant – gyda chynrychiolwyr o bob rhan o'r sbectrwm gwleidyddol. Bydd llawer o aelodau Plant yng Nghymru a phlant a phobl ifanc yn ymuno â ni, ac rydym yn disgwyl nifer dda o aelodau'r Senedd, y byddwn yn galw arnynt i ddangos eu cefnogaeth i hawliau plant yn y cyfnod cyn etholiad 2026.

Rydym am weld camau gweithredu gan bwy bynnag sy'n ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru, gan gynnwys swydd y cabinet sy'n canolbwyntio'n benodol ar fabanod, plant a phobl ifanc, a Phrif Weinidog a fydd yn blaenoriaethu hawliau plant. Rydym am weld buddsoddiad mewn plant hefyd; yn eu haddysg, yn lle maen nhw'n byw, yn eu hiechyd. Un o'r meysydd rydym wedi canolbwyntio arno, yn enwedig yn ein galwadau, yw tlodi plant, a oedd yn rhan ganolog o'n cylchgrawn Hydref, ac sy'n faes y mae Plant yng Nghymru wedi ymgyrchu'n frwd yn ei gylch ers blynyddoedd lawer.

Felly, roedd yn rhyddhad croesawu penderfyniad diweddar Llywodraeth y DU i ddileu'r cap budd-

daliadau dau blentyn, sydd wedi gwneud cymaint i waethygu tlodi i blant sy'n tyfu i fyny gyda mwy nag un brawd neu chwaer. Bydd y penderfyniad hwn yn golygu bod degau o filoedd o blant yng Nghymru allan o dlodi drwy adfer mynediad at y Credyd Cynhwysol a chredydau treth a gafodd eu tynnu'n ôl o dan y polisi hwnnw. Dylai hyn fod wedi digwydd amser maith yn ôl, ond mae llawer o waith o'n blaenau o hyd a byddwn yn parhau i amlygu lleisiau babanod, plant a phobl ifanc, yn ogystal â lleisiau ein haelodau sy'n ymgyrchu ar eu rhan, i adeiladu Cymru well sy'n parchu hawliau.

Gan ystyried y gwaith o hyrwyddo ein haelodau a'n cymunedau, rwy'n falch o gyflwyno rhifyn o'r cylchgrawn sy'n taflu goleuni ar y gwaith gwych sy'n cael ei wneud yng Nghymru i helpu plant i gael mynediad at eu hawliau o dan Erthygl 31 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae'r erthygl hon yn cydnabod hawl pob plentyn i orffwys, amser hamdden, chwarae a chymryd rhan mewn bywyd diwylliannol ac artistig, gan gefnogi eu llesiant, eu datblygiad a'u hapusrwydd.

Dros yr ychydig dudalennau nesaf, fe welwch chi enghreifftiau calonogol o waith o'r fath. Mae uchafbwyntiau i mi yn cynnwys cyfraniad Spectacle Theatre, sydd wedi defnyddio drama i gyd-ddylunio gwelliannau i wasanaethau iechyd meddwl ar gyfer eu cyfoedion gyda phobl ifanc. Mae Theatr Iolo yn gwneud gwaith tebyg, ac mae'n ysbrydoledig darllen am ei chenhadaeth i gyflwyno gwaith dramatig i gynulleidfaoedd ifanc sy'n dangos yr un dyfnder emosiynol, cymhlethdod a pharch artistig ag a ddarperir i oedolion.

Mae chwarae yn fotiff arall sy'n rhedeg drwy'r rhifyn hwn. Erthygl 31 yw sylfaen deddfwriaeth chwarae flaenllaw Cymru, felly mae'n bwysig tynnu sylw at enghreifftiau fel gwaith AVOW, lle mae hwyluswyr Gwaith Chwarae yn cefnogi cannoedd o blant yn Wrecsam i archwilio, arbrofi a chymryd risgiau mewn amgylcheddau cynhwysol, dan arweiniad plant. Mae gennym hefyd ddarn gan Achub y Plant Cymru ar eu dyhead i sefydlu Cronfa Chwarae Teg i blant, ac rydym yn clywed gan Chwarae Cymru ar rai o fanteision sylfaenol chwarae i blant ac i bartneriaid, fel amgueddfeydd ac orielau sy'n hyrwyddo cyfleoedd i chwarae.

Mae awdurdodau lleol a phartneriaethau rhanbarthol wedi'u cynrychioli'n dda hefyd. Mae Partneriaeth Ranbarthol Cwm Taf Morgannwg yn tynnu sylw at rôl creadigrwydd yn ei dull strategol, sydd wedi'i gyd-gynllunio â dulliau amrywiol ac arloesol; ac mae Cyngor Abertawe yn canolbwyntio ar sut mae ei Dîm Teulu a Ffrindiau wedi helpu plant mewn gofal gan berthynas i fynegi eu hemosiynau trwy gelf.

Thema amlwg arall yw ennyn diddordeb plant trwy ddulliau dyfeisgar, gan fanteisio ar eu hawydd cynhenid i fod yn greadigol ac yn chwareus. Mae Claire Hathway, o Plant yng Nghymru, yn rhannu mewnwelediadau o'i hadroddiad diweddar ar brofiadau pobl ifanc o'r system ADY a sut roedd creadigrwydd yn allweddol i wireddu'r profiadau hynny. Mae Two Rhythms yn dangos pŵer creadigrwydd wrth gefnogi plentyn y mae wedi gweithio gydag ef ers dros 10 mlynedd i reoli emosiynau, meithrin perthnasoedd teuluol cryfach a datblygu hyder. Mae yna gyfraniad gwych hefyd gan Uned Hawliau Plant Castell-nedd Port Talbot, sy'n disgrifio sut mae creadigrwydd yn dod yn iaith i fynegi hawliau, gan drawsnewid egwyddorion haniaethol yn brofiadau byw llais, llawenydd a chyfranogiad.

Diolch i bawb sydd wedi cyfrannu, a'r rhai hynny sydd wedi ysgrifennu darnau gwych ond nad ydw i wedi llwyddo i'w crybwyll o fewn y terfyn geiriau. Mae'n fraint rhannu'r cyfraniadau rhagorol rydych chi i gyd yn eu gwneud i helpu plant yng Nghymru gael mynediad at eu hawliau.

Diolch o galon

Hugh

Calendr Hyfforddiant Ionawr 2026 – Mehefin 2026

Dyma rai o'r cyrsiau hyfforddiant sydd ar gael i'ch helpu i gadw'n wybodus ac yn gyfredol. Mae aelodau'n cael gostyngiadau ar bob un o'n cyrsiau. Mae'r cyrsiau naill ai'n cael eu darparu ar-lein neu wyneb yn wyneb.

Ionawr 2026

Grŵp F Diogelu Ar Gyfer Uwch Arweinwyr

Dydd Mawrth, 20 Ionawr 2026
09:30 – 16:00

SBARC, Caerdydd

Aelodau: £126, Nad yw'n Aelodau: £140

Sesiwn ymarferol, ryngweithiol i Brif Swyddogion Gweithredol, Cyfarwyddwyr a Chadeiryddion Byrddau i gryfhau arweinyddiaeth diogelu. Dysgwch ddeddfwriaeth allweddol, llywodraethu, rheoli risg a strategaethau i ymgorffori diwylliant diogelu ar draws eich sefydliad. Yn cynnwys cinio rhwydweithio.

Cydnabod, Ymateb, Cefnogi: Mynd i'r Afael â Hunan-niweidio a Hunanladdiad mewn Pobl Ifanc

Dydd Iau, 22 Ionawr 2026
09:30 – 16:00

Digwyddiad ar-lein

Aelodau: £126, Nad yw'n Aelodau: £140

Mae'r hyfforddiant hwn yn darparu gwybodaeth a strategaethau ymarferol i ddeall, adnabod a chefnogi unigolion sydd mewn perygl o hunan-niwed a hunanladdiad, gan eich helpu i ymateb gyda hyder a thosturi.

Chwefror 2026

Galar, Colled a Gwydnwch: Offerynnau ar gyfer Cefnogi Plant sydd wedi Profi Gofal

Dydd Mercher, 4 Chwefror 2026
09:30 – 16:00

Digwyddiad ar-lein

Aelodau: £126, Nad yw'n aelodau: £140

Mae'r hyfforddiant tosturiol ac ymarferol hwn yn helpu gweithwyr proffesiynol i ddeall ac ymateb i alar a cholled ymhlith plant, gan gynnig offer i gefnogi iachâd emosiynol a gwytnwch.

Hanfodion eDdiogelwch: Eich Pecyn Cymorth ar gyfer Diogelu Plant Ar-lein

Dydd Mawrth, 10 Chwefror 2026
09:30 – 16:00

Digwyddiad ar-lein

Aelodau: £126, Nad yw'n aelodau: £140

Cyfarparu addysgwyr, rhieni a gweithwyr proffesiynol ag offer ymarferol i gadw plant yn ddiogel ar-lein. Dysgu risgiau allweddol, adnoddau dibynadwy a strategaethau ar gyfer sgyrsiau agored. Yn cynnwys Pecyn Cymorth Diogelwch Digidol i gefnogi lles digidol plant.

Grŵp C: Diogelu ar gyfer y Person Dynodedig a'r Ymarferwyr Uwch

Dydd Mawrth, 24 a Dydd Mercher, 25 Chwefror 2026
09:30 – 16:00

Llyfrgell Ganolog Caerdydd

Aelodau: £252, Nad yw'n aelodau £280

Wedi'i gynllunio ar gyfer Arweinwyr Dynodedig Diogelu ac ymarferwyr uwch, mae'r cwrs hwn yn cryfhau eich arbenigedd wrth reoli cyfrifoldebau diogelu, gwneud penderfyniadau gwybodus, ac arwain arferion diogelu effeithiol.

PACE ac Adferiad wedi'i Lywio gan Drawma: Defnyddio PACE i Gefnogi Plant a Phobl Ifanc

Dydd Iau, 26 Chwefror 2026
09:30 – 16:00

Digwyddiad ar-lein

Aelodau: £126, Nad yw'n aelodau: £140

Mae'r cwrs hwn yn cynnig mewnwelediad allweddol i effaith trawma ar blant a phobl ifanc, ac yn dangos sut y gall egwyddorion PACE helpu i adeiladu perthnasoedd diogel a llawn ymddiriedaeth sy'n cefnogi adferiad a gwytnwch.

Mawrth 2026

Grŵp B Diogelu Plant, Pobl Ifanc ac Oedolion mewn Perygl

Dydd Iau, 5 Mawrth 2026
09:30 – 16:00

Digwyddiad ar-lein

Aelodau: £126, Nad yw'n aelodau: £140

Ennill gwybodaeth a hyder cyfoes i amddiffyn plant, pobl ifanc ac oedolion sydd mewn perygl. Yn cwmpasu deddfwriaeth, arferion diogel, adnabod cam-drin ac ymateb effeithiol.

Grŵp F Diogelu Ar Gyfer Uwch Arweinwyr

Dydd Iau, 5 Mawrth 2026
09:30 – 16:00

Adferiad, 36 Princes Drive, Bae Colwyn

Aelodau: £126, Nad yw'n Aelodau: £140

Sesiwn ymarferol, ryngweithiol i Brif Swyddogion Gweithredol, Cyfarwyddwyr a Chadeiryddion Byrddau i gryfhau arweinyddiaeth diogelu. Dysgwch ddeddfwriaeth allweddol, llywodraethu, rheoli risg a strategaethau i ymgorffori diwylliant diogelu ar draws eich sefydliad. Yn cynnwys cinio rhwydweithio.

Grŵp C: Diogelu ar gyfer y Person Dynodedig a'r Ymarferwyr Uwch

Dydd Iau, 26 a Dydd Gwener, 27 Mawrth 2026
09:30 – 16:00

Digwyddiad ar-lein

Aelodau: £252, Nad yw'n aelodau £280

Wedi'i gynllunio ar gyfer Arweinwyr Dynodedig Diogelu ac ymarferwyr uwch, mae'r cwrs hwn yn cryfhau eich arbenigedd wrth reoli cyfrifoldebau diogelu, gwneud penderfyniadau gwybodus, ac arwain arferion diogelu effeithiol.

Mai 2026

Grŵp B Diogelu Plant, Pobl Ifanc ac Oedolion mewn Perygl

Dydd Mercher, 13 Mai 2026
09:30 – 16:00

Digwyddiad ar-lein

Aelodau: £126, Nad yw'n aelodau: £140

Ennill gwybodaeth a hyder cyfoes i amddiffyn plant, pobl ifanc ac oedolion sydd mewn perygl. Yn cwmpasu deddfwriaeth, arferion diogel, adnabod cam-drin ac ymateb effeithiol.

Mehefin 2026

Grŵp C: Diogelu ar gyfer y Person Dynodedig a'r Ymarferwyr Uwch

Dydd Mercher, 3 a Dydd Iau, 4 Mehefin 2026
09:30 – 16:00

Digwyddiad ar-lein

Aelodau: £252, Nad yw'n aelodau £280

Wedi'i gynllunio ar gyfer Arweinwyr Dynodedig Diogelu ac ymarferwyr uwch, mae'r cwrs hwn yn cryfhau eich arbenigedd wrth reoli cyfrifoldebau diogelu, gwneud penderfyniadau gwybodus, ac arwain arferion diogelu effeithiol.

Digwyddiadau

PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

TOCYNNAU CYNNAR I AELODAU

Gellir archebu tocynnau cynnar yma.
Mae mynediad cynnar yn cau ar 23 Ionawr 2026.

CYNHADLEDD FLYNYDDOL PLANT YNG NGHYMRU 2026

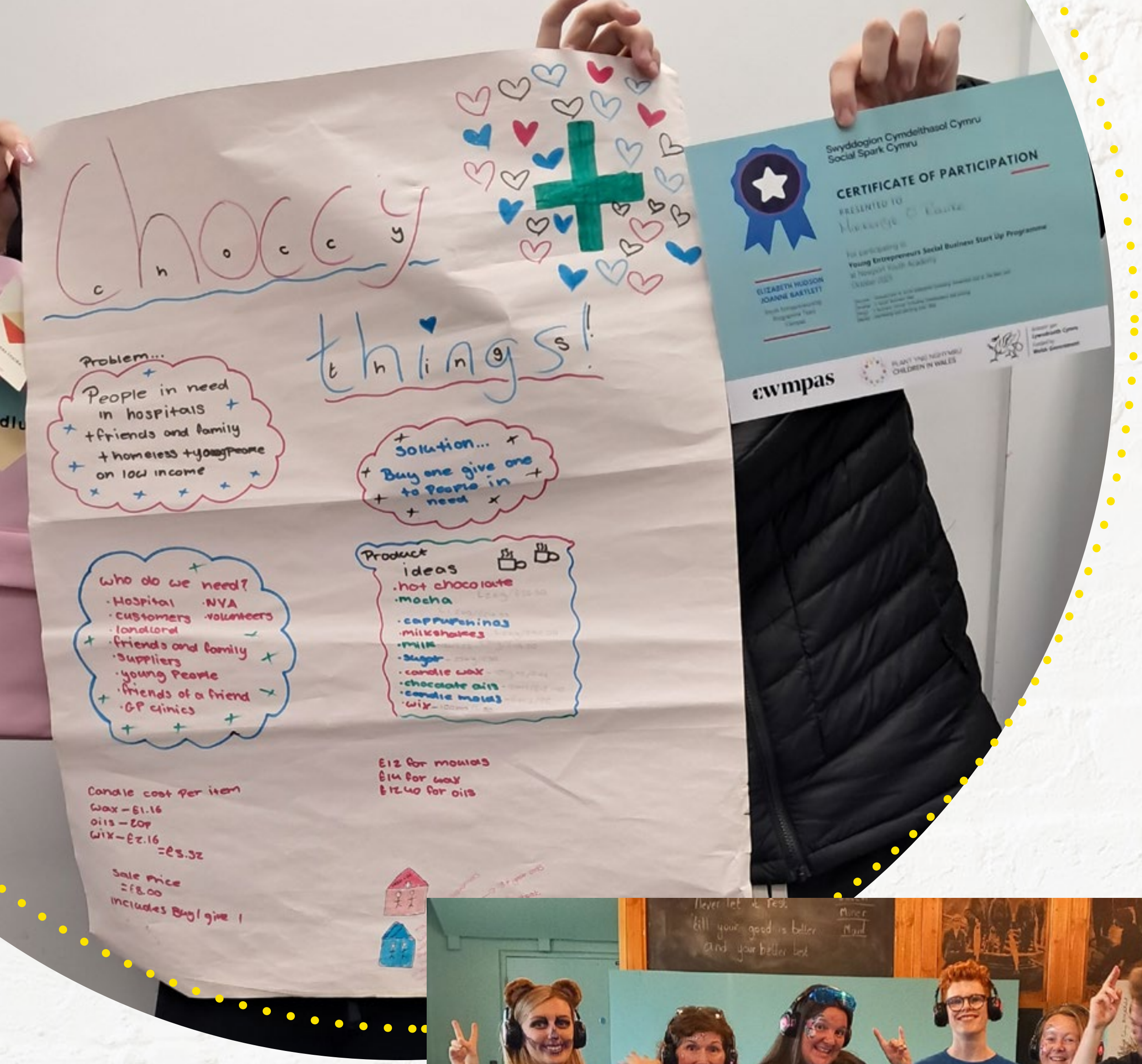
Lleisiau ar Waith

Rhoi Cyfranogiad wrth Galon Newid

Dydd Mercher, 25 Mawrth 2026
sbarc|spark, Heol Maendy, Caerdydd, CF24 4HQ

Prif Siaradwr: Yr Athro Laura Lundy
Arbenigwr blaenllaw ar hawliau a chyfranogiad plant

Diddordeb mewn cymryd rhan? Cysylltwch â'n Swyddog Digwyddiadau
emma.butler@childreninwales.org.uk



Pobl ifanc yn arddangos creadigrwydd mewn entrepreneuriaeth gymdeithasol – Social Spark Cymru

Elizabeth Hudson, Cwmpas

Mae rhaglen beilot i bobl ifanc yn datgloi eu creadigrwydd i ddatrys problemau, yn ogystal â datblygu eu sgiliau o redeg menter gymdeithasol.

Mae Social Spark Cymru yn rhaglen dra gwahanol sy'n canolbwyntio ar fentrau cymdeithasol. Ei nod yw mynd â phobl ifanc, 16 – 24 oed ym Mhrifddinas-Ranbarth Caerdydd, ar daith i fyd y mentrau cymdeithasol – gan eu helpu i feddwl am syniadau busnes creadigol i wneud newid cadarnhaol. Mae'r disgyblion hefyd yn dysgu am fentrau cymdeithasol trwy ymweliadau astudiaeth achos, gan glywed o lygad y ffynnon am uchafbwyntiau ac isafbwyntiau rhedeg busnes a'i effaith gymdeithasol.

Darperir y rhaglen gan Cwmpas mewn partneriaeth â'r elusen Plant yng Nghymru, ac fe'i hariennir drwy gronfa Tlodi Plant ac Arloesi Llywodraeth Cymru. Ei nod yw helpu i sicrhau bod y bobl ifanc mwyaf difreintiedig yn cyflawni eu potensial. Mae strwythur y cwrs wedi'i gyd-greu gan bobl ifanc ac fe'i haddaswyd i gyd-fynd ag anghenion y grwpiau.

Yn ystod sesiwn hel syniadau, anogir y bobl ifanc i feddwl am sawl syniad busnes. Mae cyfnod ymchwilio yn helpu i nodi materion yn eu cymuned yr hoffen nhw fynd i'r afael â nhw, a hynny drwy fusnes neu achos yr hoffen nhw weithio arno. Mae'r cwrs yn tywys dysgwyr drwy hanfodion sefydlu busnes cymdeithasol, gan gynnwys sut i gyfrifo costau a marchnata. Mae disgyblion hefyd yn datblygu cyflwyniad i rannu eu syniadau a chael adborth. Mynegir eu syniadau hefyd ar gynfas busnes darluniadol yn lle cynllun busnes wedi'i deipio, ac er mwyn ei wneud mor hygyrch â phosibl, gall dysgwyr ddefnyddio padlet i uwchlwytho nodiadau a syniadau.

Dangosodd syniadau busnes y bobl ifanc greadigrwydd mawr wrth fynd i'r afael â materion oedd yn bwysig iddyn nhw. Yn eu plith roedd busnes dylunio darluniadol ar gyfer defnyddwyr technoleg gynorthwyol; ystod o ganhwyllau siocled sy'n mynd i'r afael ag unigedd; clwb ieuenctid sobr; a chaffi sgyrsiau chwilfrydig. Mi wnaeth syniadau creadigol y bobl ifanc, eu hyder wrth gyfathrebu, a'u manylder argraff dda ar diwtoriaid rheolaidd academi'r disgyblion.

"O nodi anghenion cymunedol i ddylunio modelau busnes cynaliadwy, maen nhw wedi dangos creadigrwydd, hyder, ac ymrwymiad go iawn i wneud gwahaniaeth. Mae arloesedd a brwdfrydedd i'w gweld yn amlwg."

Os yw'r bobl ifanc yn barod i fwrw ymlaen â'u syniad, bydd Cwmpas a Busnes Cymdeithasol Cymru yn eu helpu trwy'r camau nesaf.

Yn y sector mentrau cymdeithasol, y celfyddydau a hamdden yw'r gweithgareddau mwyaf, yn ôl adroddiad mapio'r sector a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan Busnes Cymdeithasol Cymru (2025). Mae yna lawer o leoliadau celfyddydol, theatrau ac orielau sy'n fentrau cymdeithasol ledled Cymru, o Galeri Caernarfon i'r Elysium yn Abertawe.

Bydd y cwrs nesaf i bobl ifanc yng Nghaerdydd yn dechrau ar 8 Ionawr 2026 ac yn cynnwys ymweliad astudio ymdrochol i Boss and Brew yng Nghanolfan y Mileniwm. Byddan nhw'n darganfod sut mae'r busnes yn mynd i'r afael â diweithdra ymhlith pobl ifanc drwy goffi, ac efallai y byddan nhw hyd yn oed yn cael cyfle i wneud rhywfaint o gelf *latte*, cyn datblygu eu syniadau eu hunain. I archebu lle i berson ifanc, defnyddiwch y ddolen hon: Bwciwch yma!

Daw'r rhaglen beilot i ben ym mis Mawrth 2026, ac os oes gennych ddiddordeb mewn dysgu rhagor neu i fynegi diddordeb mewn unrhyw raglenni pwrpasol yn y dyfodol, cysylltwch ag elizabethhudson@cwmpas.coop

cwmpas

Dulliau creadigol o gefnogi cyfranogiad plant a phobl ifanc yn y diwygiad Anghenion Dysgu Ychwanegol

Claire Hathway, Swyddog Datblygu Anghenion Dysgu Ychwanegol, Plant yng Nghymru

Mae gan bob plentyn yr hawl i fwynhau ei blentyndod yn llawn. Mae Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn cydnabod bod gan bob plentyn yr hawl i orffwys, cael amser hamdden, chwarae a chymryd rhan lawn mewn bywyd diwylliannol ac artistig (Cenhedloedd Unedig, 1989). Mae'r hawl hon yn cefnogi llesiant, datblygiad a hapusrwydd cyffredinol plentyn. Mae'n fwy na hwyl yn unig; mae'n ymwneud â chaniatáu i blant archwilio, creu, mynegi eu hunain a chael eu clywed.

Yng Nghymru, mae dulliau creadigol yn cael eu defnyddio i sicrhau bod plant a phobl ifanc yn ganolog i lunio eu profiadau, yn enwedig o fewn diwygio Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY). Mae Plant yng Nghymru, wedi'i gomisiynu gan Lywodraeth Cymru, wedi gweithio'n uniongyrchol gyda phlant mewn lleoliadau addysgol ledled y wlad i ddatblygu grŵp Cyfranogiad Plant a Phobl Ifanc ADY ledled Cymru. Mae hyn yn sicrhau bod lleisiau ifanc yn dylanwadu ar sut mae'r system ADY yn cael ei llunio a'i gwella, gan ddeall hefyd effaith y diwygiad ar blant a phobl ifanc.

Mae'r prosiect wedi cyrraedd pedwar lleoliad addysg ledled Cymru, gan gyflwyno 36 sesiwn i 33 o ddisgyblion mewn ysgolion cynradd ac uwchradd cyfrwng Saesneg a Chymraeg, yn ogystal â dosbarth arbenigol tai awdurdod lleol, gyda phlant a phobl ifanc 6–16 oed. Y pwrpas fu casglu eu profiadau, deall heriau, a nodi arferion effeithiol wrth weithredu'r system a'r Cod ADY newydd.

Mae dull creadigol, cyfranogol ac aml-ddull wedi bod yn allweddol i'r gwaith hwn. Casglwyd adborth plant mewn sesiynau grŵp, grwpiau ffocws bach, a chyfweliadau un-i-un, gyda chyfleoedd i blant niwroddargyfeiriol neu ddi-eiriau fynegi eu hunain yn weledol trwy ddwdlan, ffotograffau, peintio, lluniadu, a gweithgareddau adeiladu fel Lego. Defnyddiwyd lliwiau, gweadau a gwrthrychau i gynrychioli teimladau a dewisiadau, ac roedd offer fel mapiau llawr a byrddau naws yn helpu plant i fynegi syniadau yn gorfforol.

Dechreuodd pob sesiwn gyda gweithgareddau seiliedig ar gemau i dorri'r ias, cael hwyl, lleddfu tensiwn, ac adeiladu ymddiriedaeth. Mae plant yn cyd-ddylunio sut y bydd sesiynau'n edrych ac yn teimlo, gan greu contractau anffurfiol sy'n rhoi perchnogaeth iddyn nhw dros y broses. Roedd offer digidol fel arolygon barn ar-lein, byrddau naws rhyngweithiol, a phodlediadau yn caniatáu i'r plant gymryd rhan a rhoi adborth pellach yn ddienw, gan roi'r hyder iddyn nhw rannu eu meddyliau'n onest.

Mae'r profiadau creadigol hyn wedi galluogi proses sy'n cael ei harwain gan anghenion, sy'n deg, ac sy'n anwahaniaethol, gan gefnogi plant ag arddulliau cyfathrebu amrywiol i rannu ystod o safbwyntiau. Fe wnaeth arferion perthynol yn y sesiynau hefyd helpu plant gyda rheoleiddio emosiynol a llesiant, wrth ddatblygu perthnasoedd ymddiriedus a pharchus. Mae'r dull hwn yn lleihau rhwystrau i gyfranogiad ac yn rhoi ymreolaeth i blant fynegi eu meddyliau a'u hemosiynau, hyd yn oed pan nad oes ganddyn nhw'r geiriau ar eu cyfer.

Yn bwysig, mae'r broses hon yn cydnabod plant fel rhanddeiliaid yn eu haddysg eu hunain. Mae'n dilysu eu profiadau bywyd, yn eu grymuso i nodi blaenoriaethau ac atebion, ac yn sicrhau bod eu lleisiau'n ganolog i benderfyniadau sy'n effeithio ar eu haddysg a'u bywydau. Mae'r adborth a gasglwyd gan grŵp Llysgenhadon ADY wedi rhoi cipolwg gwerthfawr ar yr heriau y mae plant a phobl ifanc yn eu hwynebu wrth gael mynediad at addysg, yn ogystal â thynnu sylw at arferion effeithiol sydd ar waith ledled Cymru ar hyn o bryd. Mae canfyddiadau'n cael eu cyhoeddi a'u lledaenu i lywio polisi ac arfer yn ehangach.

Mae cefnogi hawl plant i orffwys, amser hamdden, chwarae a chyfranogiad diwylliannol yn hanfodol i'w hapusrwydd a'u datblygiad. Mae dulliau creadigol, fel y rhai a ddefnyddiwyd yn y prosiect hwn, yn dangos sut y gellir ymgysylltu'n llawn â phlant a phobl ifanc, eu gwerthfawrogi a'u dathlu am eu cyfraniadau. Pan roddir yr amser, y lle a'r rhyddid i blant fynegi eu hunain drwy chwarae a phrofiadau artistig, maen nhw'n ffynnu. Mae hyn yn dangos i ni nad moethusrwydd yw Erthygl 31, ond conglfaen plentyndod ei hun.

Os hoffech chi gysylltu a thrafod y gwaith hwn ymhellach, anfonwch e-bost at: claire.hathway@childreninwales.org.uk

Hefyd, i ddarllen mwy cliciwch yma: Plant yng Nghymru | Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY): Rhaglen Llysgenhadon

PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Adeiladu dyfodol mwy disglair ym Mhort Talbot: Sut mae Bulldogs Boxing & Community Activities yn cefnogi'n plant a'n cymuned

Ceri Stilwell,
Bulldogs Boxing & Community Activities

Mae Bulldogs Boxing & Community Activities wedi ymrwymo ers tro byd i wella bywydau plant a phobl ifanc ym Mhort Talbot, gan ddarparu amgylcheddau diogel, strwythuredig ac ysbrydoledig iddyn nhw dyfu, rhyngweithio a ffynnu. Yn ganolog i'n gwaith ni mae'r gred bod pob plentyn yn haeddu cyfleoedd ystyrlon ar gyfer gorffwys, amser hamdden, chwarae a chymryd rhan mewn bywyd diwylliannol a chymunedol. Drwy ein clwb ieuenctid, Champs Camp – addysg amgen a champfa i bobl ifanc – mae Bulldogs wedi creu cynnig cyfannol sy'n gwireddu nodau Erthygl 31 i'r plant sydd ei angen fwyaf.

Mewn cymunedau fel Port Talbot, lle mae llawer o bobl ifanc yn wynebu heriau cymdeithasol, economaidd ac addysgol, nid oes sicrwydd o fynediad at weithgareddau cadarnhaol. Mae Bulldogs yn darparu drws agored hanfodol – un sy'n croesawu pob plentyn ac yn rhoi lle iddyn nhw deimlo'n ddiogel, wedi'u gwerthfawrogi a'u cefnogi. Wrth wraidd hyn mae'r clwb bocsio, amgylchedd bywiog a chynhwysol lle gall plant gymdeithasu, ymlacio a mynegi eu hunain yn rhydd. Mae'r clwb ieuenctid yn cefnogi'r hawl i orffwys a chael amser hamdden drwy roi seibiant i bobl ifanc o'r pwysau y gallan nhw fod yn ei brofi gartref neu yn yr ysgol. Mae hefyd yn cynnig trefn ddibynadwy ac ymdeimlad o berthyn, sy'n allweddol i lesiant emosiynol.

Mae amser hamdden a chwarae yn cymryd sawl ffurf yn y clwb ieuenctid. O gemau a phrosiectau creadigol i amser cymdeithasol anffurfiol, mae'r plant yn cael eu hannog i archwilio eu diddordebau, datblygu sgiliau cymdeithasol ac adeiladu perthnasoedd cadarnhaol gyda chyfoedion ac oedolion dibynadwy. Mae'r rhyngweithiadau hyn yn helpu i gryfhau hyder a chyfathrebu wrth atgyfnerthu nad yw chwarae yn ddewis ychwanegol, ond yn elfen graidd o ddatblygiad plentyndod iach fel y'i cydnabyddir yn Erthygl 31.

Mae ein Champs Camp, rhaglen sy'n seiliedig ar weithgareddau sydd â'i gwreiddiau mewn bocsio, gwaith tîm a meithrin gwydnwch, yn cefnogi'r

hawliau hyn ymhellach. Mae Champs Camp yn darparu chwarae strwythuredig a gweithgarwch corfforol sy'n caniatáu i blant brofi heriau mewn lleoliad diogel a chefnogol. Drwy ymarferion bocsio, sesiynau ffitrwydd, gweithgareddau grŵp a thasgau datblygiad personol, caiff plant eu hannog i osod nodau, gweithio ar y cyd a dathlu eu cynnydd. Nid chwaraeon yn unig yw Champs Camp – mae'n ymwneud â galluogi pobl ifanc i ddefnyddio eu hegni, yn ogystal â dangos eu hemosiwn a'u creadigrwydd. Drwy gymryd rhan lawn yn y gweithgareddau hyn, mae plant yn cryfhau eu llesiant corfforol a'u hymdeimlad o gyflawniad, ymreolaeth a hunaniaeth. Rydym hefyd yn mynd â'r plant i atyniadau lleol nad ydyn nhw efallai'n gallu mynd iddyn nhw fel arfer oherwydd y gost.

Mae Champs Camp yn ymgorffori elfennau o adrodd straeon, myfyrio, ac weithiau mynegiant creadigol fel cerddoriaeth neu gelf sy'n gysylltiedig â themâu sy'n meithrin hyder. Mae'r cyfleoedd hyn yn helpu plant i gysylltu â'u naratifau eu hunain a phrofi llawenydd drwy greu rhywbeth ystyrlon.

Mae gan y gampfa i bobl ifanc rôl hanfodol wrth ddarparu mynediad at weithgareddau hamdden corfforol na fydden nhw o bosib ar gael fel arall. Mae'n fwy na lle ffitrwydd, mae'n ddewis arall cadarnhaol i bobl ifanc a allai fod yn agored i ymddygiad gwrthgymdeithasol, hunan-barch isel neu unigedd. Yn y gampfa, mae pobl ifanc yn dysgu sgiliau, disgyblaeth a pharch mewn amgylchedd lle maen nhw'n cael eu hannog i roi cynnig ar bethau newydd heb ofni cael eu barnu. Mae cysylltiad cryf rhwng gweithgarwch corfforol a llesiant meddyliol gwell, ac mae'r gampfa i bobl ifanc yn eu grymuso i ofalu am eu cyrff a'u meddyliau.

Ar draws y tri lleoliad, mae Bulldogs yn blaenoriaethu cynhwysiant a chyfranogiad. Rhoddir llais i blant wrth lunio gweithgareddau a rhaglenni, gan sicrhau bod eu hanghenion a'u diddordebau'n cael eu hadlewyrchu yn yr hyn rydyn ni'n ei gynnig.

Drwy ddarparu mannau diogel ar gyfer amser hamdden, chwarae, creadigrwydd a gweithgarwch corfforol, nid yn unig y mae Bulldogs yn cefnogi anghenion ymarferol plant ym Mhort Talbot, ond mae'n cynnal eu hawliau sylfaenol. Mae ein gwaith yn dangos yr effaith drawsnewidiol y gall darpariaeth ieuenctid sy'n seiliedig ar hawliau ei chael, gan sicrhau bod gan bob plentyn gyfle i fwynhau ei blentyndod, teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi o fewn ei gymuned, ac adeiladu'r sylfeini ar gyfer dyfodol cadarnhaol.

Anfonwch e-bost at ceri.stilwell@bulldogsbca.org os hoffech chi drafod y gwaith rydyn ni'n ei wneud.

BULLDOGS BCA Boxing & Community Activities

Taith Alan o'i blentyndod i'w arddegau

Gray Hill, Two Rhythms

Mae'r astudiaeth achos hon yn croniclo taith bachgen ifanc awtistig o'r enw Alan, a'i gysylltiad â Two Rhythms, elusen sy'n cynnig rhaglenni celfyddydol sy'n canolbwyntio ar y person. Mae'r elusen, sy'n gweithio gydag unigolion ag anghenion dysgu a synhwyraidd, yn cynnig lle diogel ar gyfer gweithgareddau creadigol. Er mwyn cyfrinachedd, defnyddir y ffugenw 'Alan.'

Sefydlu gofod diogel

Aeth Alan i'w sesiwn Two Rhythms gyntaf yn 2015 ac yntau'n 7 oed, a phrin y medrai siarad. Daeth i mewn i'r adeilad mewn cadair wthio ac awenau cerdded er mwyn rhoi diogelwch ychwanegol iddo oherwydd ei duedd i redeg mewn mannau agored. Unwaith yr oedd yn yr ystafell sesiwn, dechreuodd Alan ymddwyn yn egnïol iawn, gan rasio o gwmpas y lle a bownsio o un bag ffa i'r llall – byddai ei fam yn ymddiheuro'n aml.

Cynigiodd yr Hwylusydd Creadigol, Liberty, sicrwydd i Alan a'i fam. Pwysleisiodd fod y lle yn caniatáu iddyn nhw fod yn nhw eu hunain, gan gyd-fynd â chred graidd yr elusen i "gyfarfod â'n 'gwesteion' lle maen nhw", gan ymddiried yn y ffaith bod "lle maen nhw bob amser yn iawn". Sefydlodd yr ymagwedd hon amgylchedd lle byddai dewisiadau unigol Alan a'i fynegiant creadigol dilys yn cael eu hannog a'u meithrin.

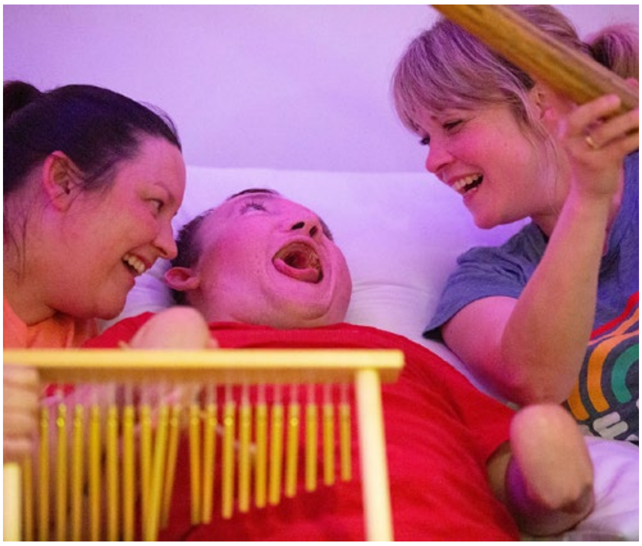
Rheoli'r corff/emosiynau a mynegiant creadigol

Dros yr ychydig flynyddoedd nesaf, fe wnaeth Alan gynnydd sylweddol, gan ennill y gallu i reoli ei hun. Mae'r taro pen, a oedd unwaith yn ymateb cyffredin ganddo, yn llai. Dechreuodd Alan ddefnyddio'r dulliau ymlacio yr oedd yn eu defnyddio mewn sesiynau ac mewn sefyllfaoedd sbarduno.

Blodeuodd ei fynegiant creadigol drwy symudiad a cherddoriaeth:

- **Cerddoriaeth:** Wrth archwilio offerynnau taro, datblygodd o archwilio gwahanol offerynnau, gan symud o un i'r llall yn gyflym, i chwarae alawon ar y seiloffon a chwarae bob yn ail gyda Liberty

- **Symudiad:** Datblygodd Alan o guddio o dan ffabrigau i ofyn am ganeuon yn hyderus a dawnsio iddyn nhw. Archwiliodd symudiadau gan ddefnyddio propiau fel rhubanau, deunyddiau a chlogynnau, gan danio'r dychymyg. Mynegodd ei fwynhad drwy wenu, chwerthin, a hyd yn oed dechrau dal dwylo i ddawnsio



Cysylltiad a bondio

Canlyniad arwyddocaol arall o'r sesiynau oedd creu amser i Alan a'i fam feithrin eu perthynas. Ar ddiwedd pob sesiwn, roedd Alan yn gallu ymlacio a llonyddu. Byddai'n gorwedd ar y llawr ac yn gofyn i'w fam am gwtsh, gyda'r ddau'n rhannu amser gwerthfawr gyda'i gilydd.

Datblygu hyder, cyfathrebu ac edrych ymlaen

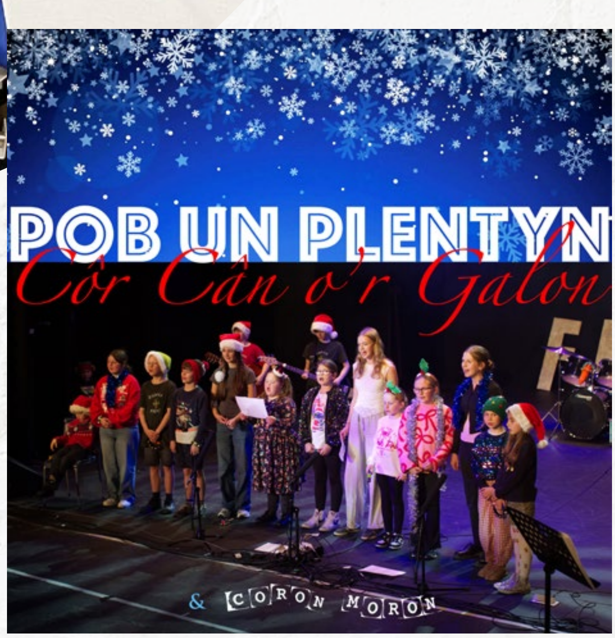
Ar ôl cyfnodau clo COVID-19, mae Alan wedi parhau i feithrin ei hyder a'i sgiliau cyfathrebu. Yn ôl ei fam, mae bellach yn ymdopi'n dda ag amrywiol weithgareddau y tu allan i'r sesiynau, a rhannodd fideo ohono'n mwynhau digwyddiadau cymdeithasol â gwên fawr ar ei wyneb. Mae hyn yn garreg filltir arwyddocaol sy'n dangos Alan â mwy o hyder.

Yn fwy diweddar, mae Alan wedi dod yn ddigon hyderus i rannu ei brofiadau mewnol ar lafar. Gall fynegi pryderon am yr ysgol a'r symud i'r coleg y bydd yn rhaid iddo ymdopi ag ef cyn hir – gan gydnabod yr ansicrwydd sydd o'i flaen. Rhoddir amser iddo brosesu'r meddyliau hyn, ac ar ôl hynny, mae'n aml yn symud i ganolbwyntio ar bethau y mae'n eu mwynhau, gan rannu ei hapusrwydd trwy wenu a dawnsio.

Mae Two Rhythms yn falch o gael y cysylltiad hwn ag Alan a'i deulu ers dros 10 mlynedd, ac yn edrych ymlaen at barhau i'w helpu ar ei daith fel person yn ei arddegau ac fel oedolyn.

Cysylltwch â ni os hoffech wybod mwy am y gwaith rydyn ni'n ei wneud:
gray.hill@tworhythms.co.uk

Two Rhythms



Cân Nadolig gan blant llawdriniaeth ar y galon

Sian Jenkins,
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Y Nadolig hwn, mae côr o blant dewr sydd wedi wynebu llawdriniaeth ar y galon, wedi dod at ei gilydd i greu rhywbeth wirioneddol arbennig! Gyda help eu teuluoedd, ffrindiau a band ifanc talentog, maent wedi recordio cân Nadolig Gymraeg gwreiddiol o'r enw "Pob Un Plentyn."

Mae'r côr, a elwir yn "Cân o'r Galon", wedi'i ffurfio i ddathlu dewrder y plant anhygoel yma, i greu cymuned a chefnogi'r plant a theuluoedd yng Ngorllewin Cymru sy'n wynebu heriau byw â Chlefyd Cynhenid y Galon (Congenital Heart Disease, CHD).

Cysylltwyd teuluoedd plant gyda CHD (sy'n derbyn gofal Tîm Cardioleg Bediatrig Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda) ym mis Medi gyda'r cyfle i ymuno â'r côr. Roedd yr ymateb i'r prosiect yn gadarnhaol iawn. Ac mi ddaeth themâu cyffredin i'r amlwg oddi wrth y rhieni a theimlai nad oeddynt yn adnabod unrhyw un arall a oedd wedi mynd trwy lawdriniaeth debyg, na chwaith magu'r creithiau.

Wrth ddod â phob teulu at ei gilydd yn y ffordd hon, mi wnaeth ganiatáu i rieni rannu eu profiadau gyda phobl eraill a ddeallai'r anawsterau a'r heriau o ofalu am blentyn gyda Chlefyd Cynhenid y Galon, wrth i'r plant canu, chwarae ac yn gwneud ffrindiau newydd sbon.

Cafodd y gân ei hysgrifennu gan Gynghorydd Pediatrig Dr Sian Jenkins a arweiniodd y prosiect ac mae'n cael ei pherfformio gan y côr, gyda chymorth 'Coron Moron', band ifanc o Gaerfyrddin wedi'i greu o saith ffrind ysgol ym Mlwyddyn 7.

Cynhaliwyd ymarferion ym mis Hydref, wedi'u harwain gan Dr Jenkins ac wedi'u cefnogi gan Jen Stirling, Nyrs Cardioleg Bediatrig ac Ellen Huish, Seicolegydd Plentyn Clinigol. Ar ôl cyn lleied â thair wythnos, roedd y plant yn barod i gael eu recordio yn Stiwdio Sonic-One yn Llangennech, dan arweiniad disglair Tim Hamill. Cafodd 'Pob Un Plentyn' ei ryddhau ar y 19eg o Dachwedd ac mae ar gael ar bob prif blatfform cerddoriaeth: https://www.youtube.com/watch?v=66IfhmA4D8c

Ers hynny, mae'r plant wedi perfformio'n fyw yn theatr Y Lyric, cynnau goleuadau Nadolig Caerfyrddin ac mewn ffair Nadolig yng Nghastell Aberteifi.

Mae'r prosiect wedi bod yn llawenydd llwyr a'r adborth gan y plant a'r teuluoedd wedi bod yn gadarnhaol iawn. Mae wedi rhoi balchder mawr, hyder a chysylltiad i'r plant, ar ôl blynyddoedd caled iawn i lawer ohonynt.

"Mae'r côr wedi bod o gymorth eisoes. Rwy'n gwybod bod gennym rywfaint o lawdriniaeth fawr o'n blaenau ac rwy'n teimlo cymaint yn well nawr gan fy mod wedi gwneud ffrindiau sydd wedi bod drwyddo. Mae wedi helpu fy mab i sylweddoli bod llawer o rai eraill wedi mynd trwy'r un apwyntiadau ysbyty â ni, yn enwedig am ei fod mewn ysgol gynradd fach ac nid oes plant eraill gyda chyflyrau calon yn ei ysgol."

"Mae ymuno gyda'r grŵp wedi bod yn hyfryd i Levi a Alice. Rydyn ni wedi cwrdd â llawer o bobl newydd ac wedi cael rhai profiadau cyffrous newydd. Mae'n adfywiol i gwrdd â phlant eraill sy'n mynd trwy bethau tebyg i'n rhai ni. Rydym wedi gallu siarad am ein profiadau personol ac efallai helpu eraill, tra bod y plant yn cael hwyl."

"Mae bod yn y grŵp hwn yn golygu cymaint i Alice a mi. Mae wedi rhoi profiadau newydd i ni, atgofion newydd ac, yn bwysicaf oll, cyfle i gwrdd â rhieni a phlant eraill sydd wir yn deall sut mae'r daith hon yn teimlo. Mae gweld y plant yn canu, yn tyfu ac yn cefnogi ei gilydd ar ôl popeth maen nhw wedi bod drwyddo yn rhywbeth arbennig iawn. Rwy'n mor ddiolchgar am y cyfeillgarwch rydym wedi ei greu, y cysur rydym wedi ei ddarganfod a'r nerth sy'n dod o amgylch pobl sy'n deall yr uchderau ac iselderau ein taith. Diolch."

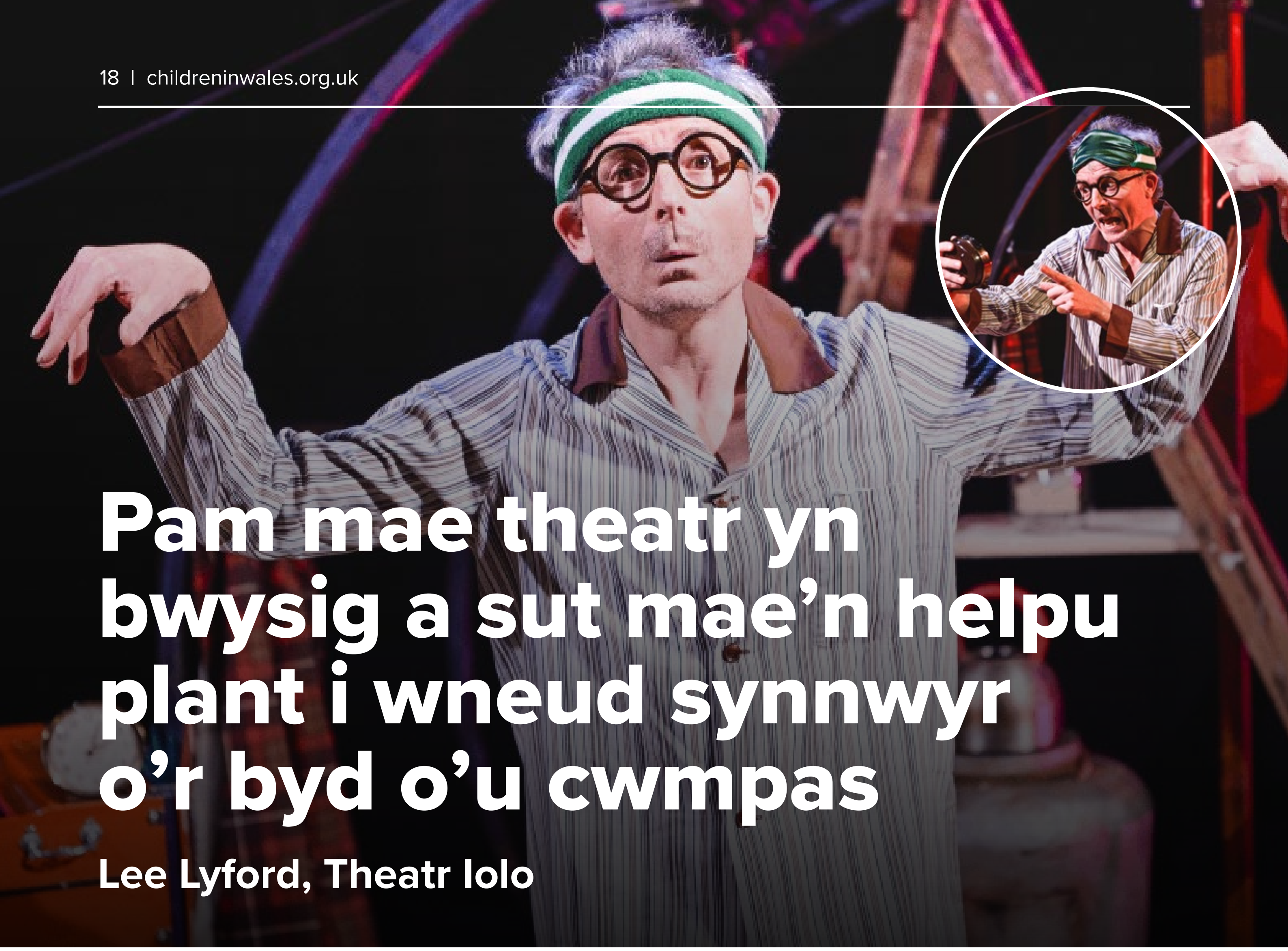
Y gobaith yw y bydd y prosiect hwn yn helpu i gefnogi mwy o blant a theuluoedd yng Ngorllewin Cymru a effeithir gan Glefyd Cynhenid y Galon. Mae tudalen JustGiving ar gyfer y rhoddion yma: https://www.justgiving.com/page/paediatric-cardiology-hyweldda

Bydd rhoddion yn cael eu defnyddio i helpu datblygu ac adeiladu'r rhwydwaith cymorth newydd, trefnu dyddiau difyr i'r teuluoedd a gwella'r amgylchedd lle mae plant yn cael sganiau calon yn ystod apwyntiadau clinig yn Ysbytai Withybush, Bronglais a Glangwili, er mwyn lleihau pryder. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am Glefyd Cynhenid y Galon ar y gwefannau hyn:

https://heartresearch.org.uk/information/heart-conditions/congenital-heart-disease

https://111.wales.nhs.uk/congenitalheartdisease/

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board



Pam mae theatr yn bwysig a sut mae'n helpu plant i wneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas

Lee Lyford, Theatr Iolo

Mae Theatr Iolo wedi bod ar flaen y gad ym maes creu theatr i blant yng Nghymru ers bron i 40 mlynedd. Rydym yn frwd dros feithrin a thanio dychymyg a chreadigedd meddyliau ifanc, er mwyn helpu plant i wneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas a dod o hyd i'w lle ynddo.

Rydyn ni, Theatr Iolo, yn credu bod gan bob plentyn yr un hawl i gael mynediad i'r celfyddydau a diwylliant ag unrhyw oedolyn, ac mae'r egwyddor hon yn sail i bopeth a wnawn. Fel cyfarwyddwr theatr sy'n creu gwaith ar gyfer teuluoedd yn bennaf, rwy'n aml yn cael fy ngalw i rannu mewnwelediad i'r 'is-set' hon o'r gynulleidfa, fel pe bai'n gofyn am ddull sylfaenol gwahanol neu anarferol. Ond mewn gwirionedd, mae ein gwaith yn cael ei yrru gan yr un trylwyredd artistig, chwilfrydedd, ac yn bwysicaf oll parch, y dylid ei roi i unrhyw gynulleidfa.

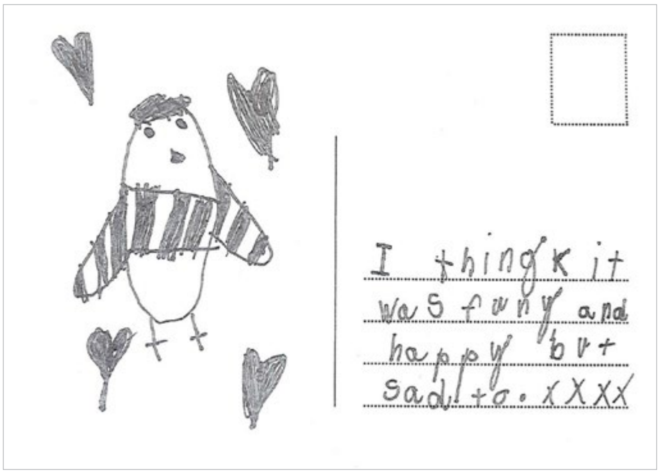
Fel oedolion, mae plant yn haeddu gwaith sy'n cydnabod eu cymhlethdod, yn anrhydeddu eu deallusrwydd, ac yn cynnig lle emosiynol a dychmygus iddynt archwilio a gwneud synnwyr o'r byd.

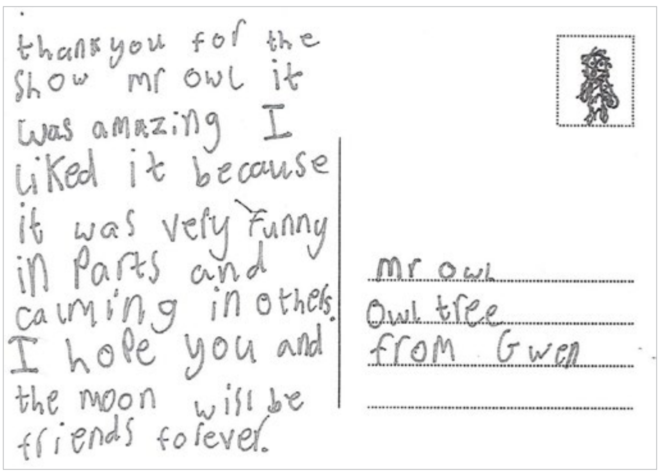
Roedd ein sioe, *Owl at Home*, ar fin cael ei chynhyrchu pan darodd y pandemig, a phan gaeodd y theatrau bu raid gohirio'n annisgwyl tan 2022. Wrth edrych yn ôl, mae'n ymddangos fel eiliad o serendipedd! Yn seiliedig ar lyfr Arnold Lobel o'r un enw, dyma stori am dylluan (cymeriad o'r enw Owl) sy'n byw'n ynysig oddi ar y rhwydwaith, ac sy'n treulio'i amser yn stwnsian yn ei ŵn llofft. Fe ddaeth y stori yn fwy arwyddocaol nag erioed o'r blaen. Yn y ddrama, mae Owl yn profi ystod o heriau ac emosiynau - fe ddaw ei argyfwng mwyaf pan mae'n gadael i Winter ddod i'w gartref. Nid yw Winter yn dod i'w gartref yn hamddenol ac yn gwrtais; mae'n byrstio trwy'r drws mewn storm eira o anhrefn a drygioni, gan ddatgymalu byd Owl sydd wedi'i drefnu mor ofalus. Mae popeth y mae Owl yn dibynnu arno yn sydyn yn deilchion, a does ganddo ddim syniad sut i roi ei gartref, a'i hun, yn ôl at ei gilydd. Ar y pwynt isel hwn, mae Moon yn ymddangos. Mae Owl a Moon yn dod yn ffrindiau. Drwy ganiatáu presenoldeb tawel, cyson Moon i'w fywyd, mae Owl yn agor ei hun i'r posibilrwydd o gysylltiad, cysur ac yn y pen draw mae gwytnwch yn ennill.

I'r plant sy'n gwylio, mae hon yn stori am dylluan sy'n byw ar ei phen ei hun. Mae'n sioe chwareus, ddoniol, a difyr. Ond o dan yr wyneb, rydym yn gwahodd plant i feddwl am brofiadau dynol dwys. Beth sy'n digwydd pan fydd eich byd yn cael ei amharu arno, sut ydych chi'n ailadeiladu pan fydd pethau'n torri'n ddarnau, sut y gall cyfeillgarwch ymddangos mewn ffurfiau annisgwyl, a sut rydyn ni'n ymdopi â grymoedd y tu hwnt i'n rheolaeth. Dyma'r un cwestiynau a wynebodd lawer o blant yn ystod y pandemig - cwestiynau ynglŷn ag ynysu, ansicrwydd, a sut i ddod o hyd i obaith yn nannedd anfanteision. Ond nid ydym byth yn datgan hyn yn glir. Credwn fod theatr i blant, fel i oedolion, ar ei orau pan mae'n creu lle iddyn nhw ddod o hyd i'w hystyr eu hunain, yn eu hamser eu hunain. A dyna wnaeth y plant! Dyma rannu ambell i sylw o'r cannoedd o gardiau post a ysgrifennodd blant at Owl ar ôl gwylio'r sioe...

"Dw i'n gobeithio y byddi di a Moon yn ffrindiau am byth"

"Dy draed di oedd y 'bumps', felly does dim angen i ti fod ofn. Rwyt ti'n ddiogel"





"... fe gei di ddod i fyw gyda ni, yn yr atig"

"Dw i'n credu ei fod yn ddoniol ac yn hapus ond yn drist hefyd"

Fel y rhan fwyaf o gelfyddyd dda, mae theatr yn lle i feddwl a thrafod syniadau, ond natur gymunol y profiad sy'n hanfodol i'w wychder. Ble sy'n well i ddysgu am deimladau anodd megis colled, ofn, anobaith ac ati nag eistedd gyda'n gilydd mewn ystafell - plant, rhieni, athrawon, dieithriaid - a'i brofi mewn amser real. Mae'n dysgu empathi i ni. Mae'n meithrin dychymyg cyfunol, ac mae'n ein hatgoffa nad ydym ar ein pen ein hunain.

Mae ein taith nesaf yn cyflwyno **Tidy | Taclus**, sy'n seiliedig ar y llyfr darluniadol i blant gan Emily Gravett. Dyma stori am fochyn daear aflonydd sydd ag obsesiwn â thacluso a glanhau i'r pwynt lle mae'n dinistrio'r goedwig y mae'n byw ynddo trwy osod concrit dros y ddaear 'flêr'. Mae themâu mwy amlwg **Tidy** ynglŷn â phwysigrwydd gofalu am yr amgylchedd yn cael eu trafod o safbwynt y cymeriadau a'u hemosiynau. Rydym yn chwerthin am ben ffaeleddau Pete y Mochyn Daear ac yn sgrechian pan mae'n torri coeden arall.

Yn y pen draw, p'un a ydym yn adrodd stori am fochyn daear aflonydd sy'n dinistrio ei amgylchedd neu dylluan sy'n ailadeiladu ei gartref ar ôl storm y gaeaf, rydym yn archwilio'r un gwirioneddau byd-eang sy'n uno bob un ohonom. Ac mae plant yn haeddu dim llai na theatr sy'n anrhydeddu eu gallu i deimlo, deall a dychmygu. Dyna pam rydyn ni'n gwneud y gwaith hwn. Dyna pam mae theatr yn bwysig.

I ddarganfod mwy am waith Theatr Iolo, ewch i theatriolo.com

Credyd i'r ffotograffydd: Kirsten McTernan.

Theatr Iolo

Uwchgynhadledd Cymru Ifanc 2025: Dathlu Celf, Diwylliant a Lleisiau Pobl Ifanc

Gwen Jenkins, Gweithiwr Ymgysylltu
Cymru Ifanc

Daeth Uwchgynhadledd Cymru Ifanc eleni, a gynhaliwyd ar 15 Tachwedd 2025, â phobl ifanc o bob cwr o Gymru ynghyd ar gyfer diwrnod deinamig o greadigrwydd, diwylliant a lleisiau pobl ifanc. Roedd y digwyddiad yn llawn sgyrsiau dilys, syniadau beiddgar, gweithredu ac egni artistig ymarferol, ac yn dangos grym safbwyntiau pobl ifanc. Wedi'i gynnal i nodi Diwrnod Plant y Byd, roedd mynegiant a dychymyg yn rhan amlwg o'r Uwchgynhadledd – gan ddangos yn union sut mae pobl ifanc yn llunio dyfodol Cymru.

Rhoddodd yr Uwchgynhadledd sylw cryf ar Erthygl 12 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn, gan ddathlu hawl pob plentyn i rannu ei farn a dylanwadu ar benderfyniadau sy'n llunio ei fywyd. Wrth wneud hynny, roedd yn adleisio hanfod Erthygl 31 yn naturiol, sy'n cydnabod hawliau plant i orffwys, chwarae, cymryd rhan mewn bywyd diwylliannol a'r celfyddydau. Daeth y diwrnod cyfan â'r hawliau hyn yn fyw mewn ffordd wirioneddol integredig gyda phobl ifanc yn archwilio creadigrwydd, yn llunio trafodaethau ac yn mynegi eu hunain trwy gelf, cerddoriaeth, symudiad a sgwrs.

Cychwynnodd y diwrnod gyda chyfle ysbrydoledig i bobl ifanc rannu eu blaenoriaethau'n uniongyrchol ag arweinwyr Cymru, gan osod y naws ar gyfer digwyddiad a oedd yn canolbwyntio ar leisiau pobl ifanc. Yn dilyn hyn, cafwyd Arddangosfa Aelodau chwim, gan amlygu gwaith cyfranogi cyffrous o bob cwr o Gymru; roedd hyn yn atgoffa pawb pa mor ddychmygus a galluog yw pobl ifanc pan fyddan nhw'n cael y cyfle i arwain.

Ond celf, diwylliant a mynegiant creadigol oedd canolbwynt yr uwchgynhadledd. Yn ystod Gweithdy Celf Y Sgwrs Fawr, arweiniodd y dylunydd tecstilau a'r ymgyrchydd hinsawdd o Gymru, Ophelia Dos Santos, bobl ifanc drwy ddefnyddio celf fel ffordd o ymgyrchu, gan fynegi eu gobeithion am ddyfodol tecach a gwyrddach drwy liw, gwead a dychymyg.

Daeth gweithdai New Era Talent ag egni creadigol i'r digwyddiad, lle cafodd pobl ifanc y cyfle i arddangos eu sgiliau DJ yn *Boost*, rhoi eu stamp eu hunain ar gelf yng ngweithdy graffiti She Paints the Streets, ac ysgrifennu penillion pwerus mewn sesiwn ysgrifennu geiriau rap gyda Missy G. Roedd y sesiynau hyn yn llawn hyder, arbrofi a hunanfynegiant – gan brofi bod diwylliant yn arf pwerus ar gyfer lleisiau pobl ifanc.

Fe wnaeth pobl ifanc hefyd lunio trafodaethau yng Ngweithdy Listen Up! a'r World Café, lle buon nhw'n archwilio'r byd ar-lein, gan rannu profiadau bywyd a sbarduno sgyrsiau meddylgar fel grŵp. Roedd y ddau ofod yn cynnig amgylcheddau hamddenol, dan arweiniad pobl ifanc, a oedd yn dathlu eu safbwyntiau.

Roedd y Gweithdy Pencampwyr dros Blant, sesiwn ymarferol ar wneud ffilmiau ac adrodd straeon gyda Becky Homes, hefyd yn rhan ganolog o'r digwyddiad ac yn rhoi pwyslais ar ddychymyg. Yn y gofod bywiog, llawn egni hwn, camodd pobl ifanc y tu ôl ac o flaen y camera i archwilio'r cwestiwn canolog: *Beth fyddech chi'n ei wneud petaech chi'n Brif Weinidog am ddiwrnod?*

Rhwng y goleuadau, yr hwyl a'r chwerthin, creodd y cyfranogwyr eu maniffesto bach eu hunain, gan greu syniadau stori, perfformio ar gamera, a llunio gweledigaethau beiddgar ac artistig ar gyfer dyfodol Cymru. Cipiodd eu darnau ffilm greadigrwydd a hyder, gan gyfuno perfformiad, naratif a gweithredu yn arddangosfa fywiog o arweinyddiaeth pobl ifanc.

Roedd yr Uwchgynhadledd yn fwy na phobl yn dod ynghyd. Roedd yn fudiad creadigol: gwagle lle roedd pobl ifanc yn peintio eu syniadau, yn cymysgu eu synau eu hunain, yn llunio sgyrsiau ac yn dangos pŵer cyfuno celf a lleisiau pobl ifanc.

I ddeall mwy am waith Cymru Ifanc neu'r Uwchgynhadledd flynyddol, anfonwch e-bost at: gwen.jenkins@childreninwales.org.uk

PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Gweithio'n greadigol gyda phlant - Arddangosfa Gelf Glynn Vivian, Grŵp Cyfranogwyr Gwarcheidiaeth Arbennig 2025

Sarah Ford, Cyngor Abertawe

Cyflwynwyd gorchmynion gwarcheidiaeth arbennig drwy ddiwygiad yn Neddf Mabwysiadu a Phlant 2005 i ddarpariaethau Deddf Plant 1989. Ers 30 Rhagfyr 2005, mae gorchymyn gwarcheidiaeth arbennig (SGO) wedi ychwanegu llwybr arall i sefydlogrwydd (ochr yn ochr â mabwysiadu, gorchmynion preswyliad a maethu tymor hir) ar gyfer plant hyd at 18 oed nad ydynt yn gallu byw gyda'u rhieni geni. Mae Kinship Cymru'n nodi bod mwy na 141,000 o blant yn derbyn gofal gan berthynas yng Nghymru a Lloegr; serch hynny, mae'r ymchwil yn nodi'n aml nad oes llawer o ymwybyddiaeth o warcheidwaid arbennig a'r plant y maent yn gofalu amdanynt.

Yn 2023, lansiodd Tîm Teulu a Ffrindiau Cyngor Abertawe fenter i alluogi pobl ifanc i gwrdd â'i gilydd a siarad am eu profiadau o fyw mewn teulu gwarcheidiaeth arbennig fel y gallent gyfrannu'n fwy at y gwasanaethau sy'n eu llunio. Cymerodd llawer o bobl ran yn y grŵp a chyn bo hir roedd y trafodaethau'n canolbwyntio ar bwysigrwydd creu gwybodaeth dan arweiniad y plant y gellid eu rhannu ag eraill. Gyda chymorth staff Oriel Gelf Glynn Vivian Abertawe, daeth y plant yn y grŵp i bedair sesiwn dan arweiniad yr artist lleol, Richard Monahan.

Yn y pen draw, creodd y prosiect hwn gyfosodiad celf naw troedfedd a gafodd ei arddangos yn yr oriel a'i weld gan deuluoedd ac arweinwyr ym meysydd gwasanaethau cymdeithasol ac addysg.

Bwriad y grŵp oedd datblygu gwybodaeth am warcheidiaeth arbennig yn ogystal â chreu gwaith celf i blant yn seiliedig ar y syniad...

"Er na allwn newid yr hyn sydd wedi digwydd, gallwn newid ein ffordd ni a ffordd pobl eraill o feddwl am bethau."

Mae'r holl swyddogion cymorth yn y grŵp wedi cael profiad blaenorol fel athrawon, staff gofal preswyl neu therapyddion ac maent wedi bod yn ymwybodol iawn bod mynegiant creadigol yn cefnogi lles emosiynol plant ac yn eu galluogi i ddeall y byd a myfyrio ar faterion anodd.

"Pan wnaethom greu'r prosiect celf, roeddem yn deall gallu pwerus celf fel cyfrwng nad yw'n fygythiol sy'n mynegi hen glwyfau, pryderon, a gobeithion gorau, a hynny ar ffurf symbolaidd."

Ar ôl hynny, cafodd y cyfosodiad ei gynnwys mewn llyfryn a ysgrifennwyd gan y plant o'r enw "Beth yw Teulu Gwarcheidiaeth Arbennig?"

Mae'r llyfryn hwn bellach yn rhan flaenllaw o'r wybodaeth a rennir yn y broses gwarcheidiaeth arbennig yn Abertawe a chaiff ei gynnig yn rheolaidd i deuluoedd a phlant sy'n ystyried symud ymlaen i warcheidiaeth arbennig.

Rydym yn credu bod y prosiect yn gyfle gwych i daflu goleuni ar sut gall plant gyfrannu at y celfyddydau a diwylliant, sut gellir clywed eu llais a sut gall cynulleidfa ehangach ddathlu eu negeseuon.

Diolch yn arbennig i Daniel McCabe a Richard Monahan yn Oriel Gelf Glynn Vivian am roi'r prosiect ar waith; i'n pobl ifanc, sef Lilly May, Daisy, Lilly May, Sienna, Leeroy, Riley, Jay, TJ, Bella a Sydnie (gan na fyddai dim byd wedi digwydd oni bai amdanoch chi); ac i'n swyddogion cymorth gwych sy'n mynd gam ymhellach yn aml i helpu'r plant a'r teuluoedd yn ein gwasanaeth, sef Jayne Lewis, Chloe Thomas a Samantha Rickard.

Os hoffech glywed mwy am y gwaith hwn, anfonwch e-bost at Sarah Ford, Dirprwy Reolwr y Tîm Teulu a Ffrindiau, Cyngor Abertawe ar: Sarah.Ford2@swansea.gov.uk

GLYNN VIVIAN

City and County of Swansea • Dinas a Sir Abertawe

Gofodau Posibilrwydd: Pŵer trawsnewidiol Gwaith Chwarae

Claire Pugh, Cymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol yn Wrecsam (AVOW)

Wedi'i sefydlu ym 1988, AVOW yw Cyngor Gwirfoddol Sirol Wrecsam's (CGSW), sy'n darparu cymorth seilwaith, cynrychiolaeth, a chyfleoedd partneriaeth - sefydliad dibynadwy, arloesol, pontio cymunedau, awdurdodau lleol, a Llywodraeth Cymru.

Am y 14 mlynedd diwethaf, mae AVOW wedi cefnogi Y Tir, maes chwarae antur unigryw yn Plas Madoc. Yn haf 2025, camodd AVOW i'r adwy hefyd i amddiffyn Maes Chwarae Antur Dyffryn Gwenfro ym Mharc Caia, gan atal ei gau oherwydd pwysau ariannu.

Mae ymrwymiad AVOW i chwarae yn anwahanadwy oddi wrth ei genhadaeth ehangach: grymuso pobl, cryfhau sefydliadau, ac adeiladu cymunedau gwydn. Trwy eiriol dros Erthygl 31, mae AVOW yn canolbwyntio chwarae fel conglfaen lles cymunedol - hawl sy'n cysylltu plant, teuluoedd a chymunedau â dyfodol mwy disglair.

Mae'r Y Tir a Dyffryn Gwenfro yn faesoedd Chwarae Antur sy'n gweithredu ar egwyddor cynhwysiant. Nid oes unrhyw ffioedd mynediad, dim systemau archebu, a dim rhwystrau i gyfranogiad. Mae'r ddau safle'n sefyll fel mannau bywiog dan arweiniad plant, lle mae creadigrwydd nid yn unig yn cael ei annog ond wedi'i wreiddio yn union strwythur bywyd bob dydd. Er gwaethaf cael ei ddosbarthu fel cymunedau difreintiedig, mae ein plant yn gyfoethog o ran chwarae a chyfle - cydranniadau hanfodol i plentyndod hapus a iach.

Mae ein model wedi'i wreiddio mewn Gwaith Chwarae: dull radical sy'n creu'r amodau i blant a phobl ifanc ffynnu, gan godi dyheadau, meithrin gwytnwch, a meithrin cyfranogiad ystyrlon. Mae'r tîm yn gweithio ar draws dwy gymuned, gan rannu arbenigedd, cronni adnoddau, a meithrin ymdeimlad o berthyn a chryfder cyfunol i blant/pobl ifanc. Trwy greu mannau chwareus a croesawgar, rydym yn cefnogi plant a phobl o bob oed i lywio heriau a darganfod cryfderau newydd. Mae ein hymagwedd yn berthynol, yn ymatebol, ac wedi'i seilio ar y gred bod chwarae yn gatalydd ar gyfer trawsnewid cymunedol.

Ers dros 40 mlynedd, mae'r meysydd chwarae antur wedi bod yn hafanau diogel i blant, pobl ifanc a theuluoedd - mannau lle mae hyder, gwytnwch a dyhead yn cael eu meithrin trwy chwarae. Trwy berthnasoedd dibynadwy ac ymgysylltiad ystyrlon, mae plant a phobl ifanc yn dod o hyd i'w llais, yn adeiladu gwytnwch emosiynol, ac yn dechrau llunio eu dyfodol. Gyda'n gilydd, rydym yn adeiladu gwasanaethau gwydn a cynhwysol lle mae plant a theuluoedd yn profi parhad a gofal ar draws pob maes bywyd.

Mae chwarae yn fwy na hamdden - mae'n gatalydd ar gyfer newid, gan helpu plant i ddod o hyd i'w llais, cryfhau perthnasoedd, a llunio eu dyfodol. Mae gwaith chwarae wedi'i wreiddio yn y gred bod chwarae yn rym cywir a phwerus dros les, cysylltiad a thwf. Mae'n blaenoriaethu asiantaeth plant/diogelwch emosiynol, gan greu gofodau i archwilio, cymryd risgiau a mynegi eu hunain yn rhydd. Mae gweithwyr chwarae yn gwrando, yn arsylwi ac yn ymateb - gan feithrin ymddiriedaeth a gwytnwch trwy berthnasoedd. Mae'r dull hwn yn cryfhau nid yn unig plant, ond teuluoedd a chymunedau cyfan.

Trwy wreiddio chwarae, datblygiad ieuenctid a chefnogaeth deuluol i galon y gymuned, mae ein Meysydd Chwarae yn tanio effaith crychdonni o falchder, cyfle, a newid parhaol - dan arweiniad y rhai sy'n ymdopi hwn yn ei fywydau.

Yn Y Tir a Dyffryn Gwenfro nid cyfranogwyr yn unig yw plant - maent yn gyd-grewyr. Mae'r gofodau hyn yn gweithredu ar ddull o weithio gyda phlant a phobl ifanc, lle mae asiantaeth, arbrofi a mynegiant wedi'u hymgorffori mewn ymarfer bob dydd. Heddiw, mae'r ddau faes chwarae yn cael eu siapio gan y 750+ o blant sy'n mynychu'n flynyddol, gyda strwythurau a chyfleoedd yn esblygu trwy eu syniadau, mewnbwn, a phrofiadau byw.

Yn y Meysydd Chwarae, mae plant yn dylunio ac yn adeiladu strwythurau, gan ddewis deunyddiau, lliwiau a chynlluniau trwy arbrofi gyda'r gweithwyr chwarae. Maent yn creu arwyddion a murluniau sy'n adlewyrchu eu hiaith, hiwmor a hunaniaeth. Mae asiantaeth yn ganolog: mae plant yn adeiladu cuddfannau, tanau, a chyfleoedd cofiadwy heb f awr o ymyrraeth gan oedolion, gan ddysgu trwy brawf, cydweithredu ac addasu. Maent yn sefydlu eu defodau a'u rheolau eu hunain, o rannu offer i enwi gofodau wrth gyd-greu arferion diogelwch gyda staff sy'n hwyluso yn hytrach nag yn cyfarwyddo. Mae plant yn siapio'r hinsawdd emosiynol, gan benderfynu pryd i fod yn uchel, yn dawel, yn gymunedol neu'n unig, ac addasu'r gofod i'w hanghenion.

Ar draws y ddau faes chwarae, nid yw creadigrwydd wedi'i gyfyngu i gelf na pherfformiad - fe'i mynegir mewn perthnasoedd, arferion, a harddwch chwarae bob dydd. Mae'r rhain yn fannau byw, esblygol lle mae plant yn ymddiried ynddynt i arwain, a lle mae eu syniadau nid yn unig yn cael eu croesawu ond yn sylfaenol. Maent yn siapio rhythm y dydd, y deunyddiau y maent yn eu defnyddio, a'r straeon y maent yn eu hadrodd - boed hynny trwy adeiladu cuddfan, paentio, bod gyda ffrindiau, neu berfformiad digymell. Mae staff yn gweithredu fel hwyluswyr, nid cyfarwyddwyr, gan gynnig offer, deunyddiau, a chymorth emosiynol wrth ymddiried mewn plant i arwain.

Mae'r dull radical hwn yn meithrin hyder, perthyn, ac ymdeimlad dwfn o berchnogaeth - gan brofi pan roddir lle i blant lunio eu byd, eu bod yn gwneud hynny gyda dychymyg, gofal a disgleirdeb!

Os hoffech chi gael gwybod mwy am y gwaith hwn, cysylltwch â Claire Pugh, Rheolwr Adran Chwarae AVOW a Rheolwr Datblygu Cymunedol Plas Madoc ar: claire.pugh@avow.org

AVOW
Cyngor Gwirfoddol Sirol Wrexham
Wrexham's County Voluntary Council

Cyd-greu cymorth iechyd meddwl: dull cyd-gynhyrchu sy'n seiliedig ar ddrama gyda phobl ifanc yn y de-ddwyrain

Steve Davis, Theatr Spectacle

Cynhaliodd Theatr Spectacle brosiect cyd-gynhyrchu arloesol gan ddefnyddio technegau theatr-mewn-addysg er mwyn cynnwys plant a phobl ifanc yn y gwaith o ddylunio atebion cymorth iechyd meddwl ar gyfer eu cyfoedion ar draws y de-ddwyrain.

Datblygu'r prosiect

Cododd y prosiect yn sgil sgyrsiau rhwng Theatr Spectacle a phartneriaid addysgol yn ystod cynyrchiadau theatr ar draws ysgolion yn Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful. Drwy drafodaethau am ddarpariaeth iechyd meddwl, datgelwyd cyfle hollbwysig: gallai plant a phobl ifanc sy'n aros am wasanaethau iechyd meddwl ddod yn gyfranogwyr ymarferol yn y gwaith o ddatblygu atebion cymorth yn hytrach na dim ond derbyn yn oddefol.

Gydag arian gan y Grant Cymell Cyd-gynhyrchu mewn partneriaeth â Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Cwm Taf Morgannwg, aeth y fenter i'r afael â phryderon cynyddol ynghylch iechyd meddwl pobl ifanc a rhestrau aros am wasanaethau, gan gydnabod pobl ifanc fel arbenigwyr ar eu profiadau eu hunain.

Gweithredu

O fis Ionawr 2025 tan fis Tachwedd 2025, bu Spectacle yn gweithio gyda disgyblion o Ysgol Uwchradd Afon Taf Merthyr (blwyddyn 8), Grŵp Tiwtora ym Merthyr, Ysgol Llwyncelyn yn Rhondda Cynon Taf (blwyddyn 6), ac Ysgol Gyfun Porthcawl (blwyddyn 8).

Roedd yr ymyrraeth yn defnyddio technegau drama theatr-mewn-addysg sefydledig sydd â'r nod o ddarparu fframweithiau diogel ar gyfer archwilio emosiynau cymhleth a phrofiadau bywyd. Roedd y prosiect yn gosod pobl ifanc fel cyd-ymchwilwyr, gan gydnabod eu harbenigedd drwy weithgareddau creadigol strwythuredig oedd yn galluogi mynegiant dilys ac yn cynnal diogelwch emosiynol.

Strwythur y gweithdai

Roedd y gweithdai'n dechrau gyda gemau drama i feithrin ymddiriedaeth a chydlyniant grŵp. Ar y cyd, creodd y cyfranogwyr dri chymeriad ffuglennol oedd yn profi heriau iechyd meddwl ac oedd yn absennol o'r ysgol ar y diwrnod dan sylw, gan greu pellter naratif a diogelwch emosiynol. Drwy'r personas

ffuglennol yma, roedd pobl ifanc yn archwilio materion cymhleth gan gynnal ffiniau priodol ar yr un pryd.

Gan ddefnyddio'r cymeriadau roedden nhw wedi'u creu, archwiliodd y cyfranogwyr y cymorth sydd ar gael o dair system gydgysylltiedig: cymorth yn yr ysgol, cymorth teuluol, a chymorth cymunedol. Roedd hyn yn eu galluogi i nodi'r ddarpariaeth bresennol a bylchau allweddol.

Prif ganfyddiadau

Roedd pobl ifanc yn dangos dealltwriaeth soffistigedig o anghenion cymorth iechyd meddwl. Gwelwyd ymwybyddiaeth o adnoddau sydd ar gael fel ChildLine, NSPCC, ac ELSA, ac roedden nhw'n deall strategaethau ymarferol gan gynnwys siarad ag oedolion dibynadwy, mynd i gael therapi, defnyddio mannau cymorth yn yr ysgol, a chael cymorth gan gyfoedion. Fodd bynnag, fe wnaethon nhw nodi bwlch rhwng gwybodaeth a hyder i weithredu.

Yn hollbwysig, mynegodd pobl ifanc deimladau bod rhwystrau'n bodoli: ofn peidio cael eu deall, poeni am ganlyniadau posib, a chanfyddiad nad yw'r ysgol bob amser yn lle diogel lle mae athrawon yn gwrando neu'n gweithredu mewn ffordd gefnogol. Roedden nhw'n teimlo bod pethau'n aml yn cael eu gwneud iddyn nhw yn hytrach na gyda nhw.

Atebion ac argymhellion

Rhoddodd pobl ifanc ganllawiau clir i oedolion:

Byddwch yn fwy digynnwrf – Pan fydd pobl ifanc yn rhannu pryderon, dylai oedolion osgoi ymateb drwy gynhyrfu neu weiddi

Byddwch yn fwy caredig – Dylai oedolion wrando heb farnu, gan ddysgu pryd i weithredu

Byddwch yn gefnogol – Dylai oedolion fynd ati'n weithredol i wrando yn hytrach na chymryd nodiadau neu arsylwi'n oddefol

Byddwch yn ddeallgar – Dylai oedolion gynnwys pobl ifanc mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw a chyfathrebu cyn rhannu eu gwybodaeth

Roedd yr argymhellion allweddol yn cynnwys:

- Hyfforddiant ar y cyd i ddisgyblion ac athrawon (Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl)
- Pobl ifanc yn creu ac yn cyflwyno hyfforddiant i oedolion (athrawon, llywodraethwyr ysgolion, rhieni, gweithwyr proffesiynol)
- Prosiectau yn seiliedig ar ddrama i ddatblygu sgiliau meddwl beirniadol ac empathi
- Datblygu a dosbarthu pecyn cymorth i athrawon

Tynnodd pobl ifanc sylw at yr angen am well cyfathrebu ynghylch gwasanaethau cymorth, eglurder ynghylch cyfrinachedd, a phwysigrwydd modelau rôl sy'n hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol. Yn Ysgol Afon Taf, nodwyd y ffaith bod staff a disgyblion yn defnyddio'r "ystafell las" yn wahanol, er bod y disgyblion wedi bod yn rhan o'r gwaith o'i chreu.

Cyfeiriad yn y dyfodol

Mae datblygiad parhaus y prosiect yn cynnwys pecyn cymorth yn seiliedig ar dechnegau theatr i'w ddosbarthu'n ehangach a drama Theatr Mewn Addysg sy'n archwilio themâu tebyg, fydd yn teithio o gwmpas Rhondda Cynon Taf yng ngwanwyn 2026. Bydd partneriaid yn gweithio er mwyn sicrhau bod gwybodaeth sy'n cael ei chronni yn trosi'n welliannau pendant o ran cymorth iechyd meddwl ar draws y rhanbarth.

Mae'r prosiect yma'n dangos hyfywedd a gwerth dulliau cyfranogol sy'n seiliedig ar theatr ar gyfer cyd-gynhyrchu atebion cymorth iechyd meddwl gyda phlant a phobl ifanc. Mae drama a theatr yn creu pellter diogel drwy fframweithiau ffuglennol, gan alluogi archwiliad emosiynol dilys a gosod pobl ifanc fel partneriaid go iawn o ran dylunio gwasanaethau. Mae'r dull yn un y gellir ei atgynhyrchu mewn cyd-destunau eraill.

Os hoffech ddysgu mwy am y gwaith hwn, cysylltwch â ni drwy e-bostio:
steve.davis@spectacletheatre.co.uk

Gwydnwch trwy grefft a chwarae

Charlotte O'Neill,
Seren in the Community

Mae Seren in the Community yn elusen fach sy'n darparu sesiynau chwarae o fewn ardal CF24 yng Nghaerdydd, yn bennaf mewn mannau gwyrdd cyhoeddus awyr agored a pharciau. Mae 2026 yn nodi ein 10fed pen-blwydd fel elusen sefydledig sy'n gweithio'n lleol iawn ac mewn partneriaeth â'n sefydliadau trydydd sector eraill yn yr ardal.

Mae bod yn sefydliad chwarae awyr agored bron yn gyfan gwbl yn cyflwyno ei heriau ei hun cyn i ni hyd yn oed ddechrau ystyried y rhwystrau cymdeithasol, economaidd a diwylliannol o gynnwys y celfyddydau yn ein darpariaeth sesiynol. Wrth gwrs, gan mai Cymru yw hon, mae'r tywydd bron bob amser yn ffactor y mae'n rhaid ei ystyried wrth gynllunio neu

hwyluso mynegiant artistig ond nid yw'n amhosibl ei oresgyn. Mae ein plant a'n pobl ifanc yn arbennig o fwynhau gwneud eu paent eu hunain o fwd a sialc y maent yn ei ddefnyddio ar roliau o bapur yn ystod cyfnodau byr o dywydd sych ond hefyd yn uniongyrchol ar lwybrau troed yn ystod y tywydd gwlyb anochel.

Rydym hefyd wedi canfod, yn ystod misoedd yr hydref, fod cerfio pwmpenni yn weithgaredd hynod o effeithiol a bron yn wrth-ddŵr, gyda'r plant a'r bobl ifanc yn cael pleser mawr o greu cerfiadau cymhleth ac weithiau grotesg i'w cymryd adref. Mae hyn yn aml yn cael ei groesawu gan rieni gan weithiau nad oes ganddynt yr hyder i ganiatáu i'r plant ddefnyddio offer cerfio neu maent yn ansicr ynghylch sut i'w cefnogi ac mae ein sesiynau cerfio grŵp yn galluogi'r plant a'r bobl ifanc i gymryd rhan yn llawn ym mhrofiad yr hydref.

O fewn ein maes darparu rydym yn ymgysylltu'n rheolaidd â nifer uchel iawn o blant a theuluoedd sy'n geiswyr lloches neu'n ffoaduriaid ac mae cymryd rhan yn y gweithgareddau tymhorol hyn yn aml yn brofiad newydd i'r plant. Mae'n bwysig i ni fod y teuluoedd hyn yn gallu profi pob agwedd ar fywyd Cymraeg er gwaethaf eu hamgylchiadau byw sydd yn aml yn ansefydlog, eu cyllid cyfyngedig neu rwystrau iaith.

Mae'r Nadolig yn gyfnod arall o'r flwyddyn lle mae'r awydd i grefftio yn gryf, yn enwedig o fewn ein demograffeg 8-12 oed. Rydym wedi ein bendithio â chysylltiadau cryf o fewn y gymuned sydd o hyd yn hapus i gynnig lle am ddim i ni dynnu'r gynnau glud allan i chrefftio'r holl ddisgleirdeb Nadolig. Gan fod cyllid yn anodd dod o hyd iddo a bod y rhan fwyaf o ddefnyddwyr ein gwasanaeth yn byw mewn cyflwr o dlodi, byddai hwyluso gweithdai heb gefnogaeth y trydydd sector eraill a'r gymuned yn amhosibl.

Oherwydd y nifer uchel o blant a phobl ifanc ar amserlenni llai neu sy'n cael anhawster ymgysylltu â lleoliadau addysgol ffurfiol yn yr ardal, rydym yn ceisio darparu cyfleoedd digonol i'n plant a'n pobl ifanc datblygu sgiliau ychwanegol y tu allan i'r lleoliadau ysgol draddodiadol. Llynedd, llwyddom i hwyluso rhaglen grefftau Nadolig a arweiniwyd yn gyfan gwbl gan ein pobl ifanc gyda chefnogaeth ein gweithwyr chwarae. Fe wnaeth y bobl ifanc cynllunio, creu cyllid, prynu adnoddau, traddoda'r sgwrs iechyd a diogelwch, goruchwylio'r sesiynau, glanhau a gwerthuso'r sesiynau ar y diwedd! Roeddem yn falch iawn o'r ymdrech a wnaethant a'r holl greadigaethau hardd y llwyddasant nhw a'r cyfranogwyr eraill i'w creu!

Mae ein sefydliadau trydydd sector eraill hefyd yn rhoi eu cam gorau ymlaen i gefnogi plant yn yr ardal leol i gymryd rhan yn y celfyddydau ac rydym bob amser yn hapus i gefnogi'r ymdrechion hyn gan eu bod mor hael yn cefnogi ein hymdrechion ni. Fe wnaethom ddatblygu Grŵp Gweithredu Chwarae sy'n sicrhau bod pob sefydliad sy'n dymuno hwyluso gweithgareddau am ddim a hygyrch i blant a phobl ifanc yn yr ardal yn cael eu cefnogi'n llawn, boed hyn yn gwneud llusernau gyda Gerddi'r Rheilffordd, sgiliau syrcas gyda NoFitState a syrcas Fiery Jack, dawns gyda Rubicon neu grefftau teuluol gydag Oasis, Gwirfoddolwyr Cymunedol Splott a Boomerang.

Yn ystod y cyfnod anodd hwn, mae'r plant a'r bobl ifanc rydyn ni'n ymgysylltu ag yn cael trafferth fwy nag erioed gyda phryder, straen ac ofn ynghylch byd nad ydyn nhw'n ei ddeall a dyfodol sydd mor ansicr. Mae camwybodaeth o'r cyfryngau cymdeithasol a gor-ddatguddiad i gasineb a gwrthdaro yn ddim ond rhai o'r materion sy'n cyfrannu'n drwm at blentyndod y plant hyn, ond trwy gymryd yr amser i ymgysylltu â'r gweithdai a'r gweithgareddau rydyn ni'n eu darparu a'u cefnogi, gallant anadlu mewn dargyfeiriad y celfyddydau, cael trafodaethau ystyrlon am eu lles heb wrthdyniadau sgrin, cymysgu a chymdeithasu â'n cymuned amrywiol a chael gwell dealltwriaeth o'r posibiliadau sy'n bodoli y tu allan i lwybr addysgol traddodiadol. Ond hefyd cael llawer o hwyl!

Os hoffech ddysgu mwy am ein gwaith, anfonwch e-bost at:
Charlotte.sereninthecommunity@outlook.com

Seren
In The Community

Creu Atgofion – Diwrnod allan Alex gyda Family Fund

Davina Carey-Evans, Family Fund

Pan fyddwn yn meddwl am chwarae, rydym fel arfer yn ei ystyried yn weithgaredd hamdden, ond mae chwarae'n hynod bwysig i bob un ohonom. Mae chwarae'n helpu plant ac oedolion i lywio'r byd, archwilio chwilfrydedd ac ymgysylltu ag eraill. I bob plentyn, mae chwarae'n hawl. I blant anabl, mae chwarae'n cael effaith ddofn ar eu gallu i gysylltu ag eraill, chwalu ffiniau cymdeithasol, ehangu eu chwilfrydedd a gwella eu hansawdd bywyd.

Mae Alex fel pob plentyn arall, yn llawn egni, hapusaf gyda'i wellingtons ymlaen, yn archwilio ac yn anturio yn yr awyr agored. Gyda'i neiniau a theidiau, mae Alex wrth ei fodd yn crwydro ar draws y wlad yn chwilio am bolion telegraff, ac yn y modd hwn y mae'n mapio ei fyd.

Fodd bynnag, nid oes gan Alex yr holl fraintiau sydd gan y rhan fwyaf o blant. Yn byw ag awtistiaeth, mae Alex yn ddi-eiriau, felly mae'n rhyngweithio â'r byd mewn ffordd wahanol. Gan fyw gyda'i neiniau a theidiau, dywedodd ei nain Lyn wrthym ei fod angen goruchwyliaeth gyson gan nad yw'n gallu canfod rhai peryglon. Gall stigma cymdeithasol hefyd fod yn rhwystr enfawr i'w oresgyn i blant anabl, cyn hyd yn oed ystyried heriau fel anawsterau symudedd neu adnoddau teuluol.

Y llynedd, aeth neiniau a theidiau Alex ag ef i Glan Llyn, Canolfan Breswyl Yr Urdd yng Ngogledd Cymru. Ymunon nhw â grŵp o deuluoedd eraill â phlant awtistig a gafodd y cyfle i ddefnyddio'r wal ddringo, mynd ar y rhaffau uchel, adeiladu rafftiau a mynd mewn canŵ. Mae gan y staff brofiad helaeth o weithio gyda phlant anabl, gan roi hyder i neiniau a theidiau Alex i ymlacio a gadael i'w hŵyr fwynhau rhywfaint o annibyniaeth.

Rhoddodd y daith hyder a sgiliau newydd i Alex, a ddangosodd i'w athrawon ysgol ynghyd â'i luniau o'r breswyl. Roedd ei neiniau a theidiau yr un mor gyffrous i'w fynd ag ef eto ac roedd Alex yn cyfrif i lawr yr wythnosau gyda chyffro.

Fodd bynnag, cafodd eu breuddwydion eu hatal pan gafodd Tim a Lyn eu diagnosio â chanser, gan orfodi Lyn i roi'r gorau i'w swydd fel thiwtor cerameg. Gadawodd y pwysau ariannol ychwanegol nhw'n poeni ynghylch gallu fforddio'r daith, aberth dorcalonnus i Alex a'i neiniau a theidiau. Felly pan ddarganfyddon nhw eu bod yn gymwys ar gyfer grant Take a Break Wales gan Family Fund, roeddent yn teimlo'n rhyddhad mawr o gael cyfle arall i greu atgofion gydag ef.

Roedd dychwelyd i Glan Llyn yn rhoi seibiant mawr ei angen i'r teulu yn ystod cyfnod hynod anodd. Wrth ymweld, gwnaeth y tîm bopeth posibl i sicrhau bod y teulu'n cael amser ymlaciol hyfryd. Nid yn unig gofalu am Alex, ond sicrhau bod ei nain yn cael lle tawel i wella ar ôl llawdriniaeth, a hyd yn oed pobi cacen a chanu Pen-blwydd Hapus i Tim. Nid oedd y daith heb ei heriau, gan fod Alex wedi cynhyrfu ar ddiwedd un o'r gweithgareddau. Roedd y staff anhygoel yn Glan Llyn yn gallu tawelu Alex ac adfer ei dawelwch, gan adael ei neiniau a theidiau i'w fwynhau pan oedd wedi dychwelyd i'w hunan orau.

Mae profiadau preswyl fel hyn yn Glan Llyn yn arf gwerthfawr i ofalwyr gwrdd ag eraill sy'n gofalu am blant awtistig, i rannu profiadau ac i roi cyngor ar sut i reoli eu hamgylchiadau. Mae cymuned yn ased anhygoel i'r teuluoedd hyn ac mae'n hyfryd gweld nhw'n dod at ei gilydd yn Glan Llyn. Bron mor galonogol â gweld Alex yn tywynnu o falchder wrth edrych ar ei luniau.

Yn Family Fund, rydym yn deall yr anawsterau y mae llawer o blant yn eu hwynebu wrth geisio cael mynediad at amgylchedd diogel ac am ddim i chwarae ynddo. Gall hyn fod drwy ddarparu teganau synhwyraidd neu dechnoleg, grantiau ar gyfer seibiannau a theithiau dydd, a chymorth ar gyfer hanfodion bywyd bob dydd.

Mae stori Alex yn dangos pwysigrwydd amser hamdden i feithrin hyder, darganfod galluoedd a chymdeithasu, yn ogystal â rhoi lle i ofalwyr orffwys a mwynhau amser gyda'i gilydd. Yn Family Fund, byddwn yn parhau i ddarparu'r profiadau sy'n newid bywydau hyn wrth annog llunwyr polisi, cyfleusterau chwarae a lleoliadau i ddilyn esiampl mannau cynhwysol fel Glan Llyn.

Bydd Alex bob amser yn gallu edrych yn ôl ar luniau ei daith, cofio'r hwyl a gafodd ar y llyn, y cyffro ar y rhaffau uchel, rhyddid yr awyr agored a thawelwch presenoldeb ei neiniau a theidiau ymlaciol. Mae pob plentyn yn haeddu dal atgofion mor hapus.

Os ydych chi'n adnabod rhywun a allai elwa o'n cynllun grant, gofynnwch iddyn nhw gysylltu ag: Davina.Carey-Evans@familyfund.org.uk

Family Fund
Cymorth i blant anabl

Mae pob plentyn yn haeddu chwarae teg

Melanie Simmonds, Achub y Plant

Mae gormod o blant yn colli allan ar bethau a ddylai fod yn rhan o bob plentyndod: chwaraeon, cerddoriaeth, y cyfle i chwarae, i werthfawrogi'r celfyddydau, mynd ar dripiau ysgol a threulio amser gyda ffrindiau. Pan na all rhai plant ymuno yn y gweithgareddau hyn gall hyn arwain at ymdeimlad o fod yn ynysig ac anghydraddoldeb a all bara oes.

Rydyn ni'n gwybod hyn oherwydd dyma rydym yn ei glywed dro ar ôl tro gan blant a phobl ifanc eu rhieni a'n partneriaid sy'n gweithio gyda theuluoedd sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru. Rydyn ni hefyd yn ymwybodol o'r manteision personol a chymdeithasol pwysig y mae'r profiadau hyn yn eu darparu a'r effaith gadarnhaol sydd ganddyn nhw ar lesiant ac iechyd meddwl.

Dyma pam rydym yn galw yn ein Manifesto ar gyfer Etholiad y Senedd 2026 ar Lywodraeth nesaf Cymru i ddatblygu Cronfa Chwarae Teg fel y gall pob plentyn yng Nghymru ymuno, meithrin cyfeillgarwch a thyfu eu doniau, ni waeth beth yw incwm eu teulu.

Profodd ein hymchwil **'Pŵer y Llais'** pa mor ddwfn y mae tlodi yn effeithio ar fywydau plant. Roedd y rhai a gymerodd ran yn y prosiect yn cyfeirio'n rheolaidd at bwysigrwydd lleoedd yn eu cymuned a sut roedd y gweithgareddau yr oeddent yn cymryd rhan ynddynt yn cyfoethogi eu bywydau. Roedd y rhain yn cynnwys parciau, canolfannau chwaraeon, llyfrgelloedd, eglwysi a chlybiau ieuenctid. Roedd hobïau a gweithgareddau'n cynnwys gwrando ar gerddoriaeth, dosbarthiadau celf, darllen, clwb drama, Cadetiaid, sglefrfyrddio, a 'threulio amser a cherdded o gwmpas'. Trafododd y cyfranogwyr sut mae'r gweithgareddau hyn yn rhoi rheswm iddynt adael y tŷ a'u galluogi i dreulio amser gyda theulu a ffrindiau.

Roedd cymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau neu gymdeithasu gyda ffrindiau yn rhoi ymdeimlad

o hunaniaeth i blant ac yn fuddiol i'w lles. Rhannodd y plant hefyd sut y gall cymryd rhan mewn clybiau eu cysylltu â modelau rôl a'u helpu i ddysgu sgiliau newydd a chyrraedd eu huchelgais mewn bywyd. Yr hyn oedd yn gyffredin oedd clywed bod nifer o'r gweithgareddau yn cael eu harwain gan wirfoddolwyr o fewn y cymunedau.

Fodd bynnag, fe wnaethon nhw hefyd dynnu sylw at y diffyg dewisiadau yn y gweithgareddau y gallan nhw gymryd rhan ynddynt yn eu hardal leol, gyda rhai'n nodi bod y dewisiadau hyn wedi'u cyfyngu ymhellach dros y blynyddoedd ystod diwethaf oherwydd bod nifer o glybiau ieuenctid a chanolfannau hamdden yn cau. Mewn llawer o achosion, esboniodd plant hefyd sut y gall mannau lleol fel parciau deimlo'n anniogel ac am yr heriau o wahanol grwpiau oedran yn cymysgu yn y mannau hyn.

Roedd cost trafnidiaeth a ffioedd neu ddiffyg trafnidiaeth gyhoeddus hefyd yn thema gyffredin a oedd yn cyfyngu ar fynediad at weithgareddau neu'r gallu i gymdeithasu. Roedd yn rhaid i lawer ddibynnu ar oedolyn i'w mynd â nhw i glybiau neu weithgareddau, a oedd yn her i rai gan nad oedd eu rhieni bob amser ar gael oherwydd gwaith neu ofalu am blant eraill neu oherwydd nad oedd gan y teulu gar. Trafododd rhai hefyd y ffaith bod grwpiau ieuenctid yn cau neu nad oedd ganddynt y cyfleusterau neu'r offer gorau ar gael oherwydd nad oedd modd recriwtio neu gadw gwirfoddolwyr i'w rhedeg a'r ddibyniaieth ar godi arian.

Wrth i ni edrych ymlaen at etholiad y Senedd ym mis Mai, rydym yn galw ar wleidyddion i ystyried y cyfleoedd sy'n newid bywydau y gall cael mynediad at weithgareddau diwylliannol, chwaraeon a chwarae eu darparu, yn enwedig i blant sy'n byw mewn tlodi.

Mae'n gyfle i ddangos bod Cymru yn rhoi plant yn gyntaf ac yn haeddu chwarae teg.

I ddarllen ein Manifesto ewch i:
www.savethechildren.org.uk/what-we-do/child-poverty/uk-child-poverty/wales

Save the Children
Achub y Plant

Tanio creadigrwydd, meithrin hyder a dathlu hawl plant i chwarae

Joanne Baldock,
Heol Chwarae Rol - Role Play Lane

Yn Heol Chwarae Rol - Role Play Lane, credwn fod chwarae yn llawer mwy na dim ond adloniant; mae'n hawl sylfaenol, yn offeryn dysgu pwerus ac yn sail hanfodol i les emosiynol plant. Wedi'i wreiddio ym Egwyddorion Erthygl 31 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC), mae ein canolfan elusennol yn Llantwit Fardre yn darparu gofodau diogel, cynhwysol ac ysbrydoledig lle gall dychymyg, creadigrwydd a mynegiant diwylliannol ffynnu.

Mae ein hamgylchedd chwarae rôl wedi'i gynllunio i adlewyrchu sefyllfaoedd bywyd go iawn drwy siopau bach, caffis, ardaloedd adeiladu, salonau a lleoliadau gwasanaethau brys. Mae'r gofodau trochi hyn yn galluogi plant i archwilio gwahanol rolau, datblygu sgiliau cymdeithasol, meithrin hyder a mynegi eu hunain yn rhydd. Drwy chwarae dychmygus, mae plant yn dysgu negodi, cydweithio, datrys problemau a deall y byd o'u cwmpas – i gyd mewn ffordd hwyliog.

Mae'r celfyddydau a diwylliant yn ganolog i'n gwaith. Rydym yn darparu ystod eang o weithdai creadigol a digwyddiadau thematig gan gynnwys sesiynau crefft, gwnïo, adrodd straeon, cerddoriaeth, dathliadau tymhorol a chwarae synhwyraidd. Mae'r gweithgareddau hyn nid yn

unig yn meithrin creadigrwydd ond hefyd yn dathlu diwylliant, iaith a hunaniaeth Gymreig, gan sicrhau bod plant yn teimlo'n gysylltiedig â'u treftadaeth wrth archwilio diddordebau artistig newydd.

Mae cynhwysiant wrth wraidd ein cenhadaeth. Rydym yn falch o gefnogi plant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY), plant niwroamrywiol a theuluoedd sy'n wynebu rhwystrau oherwydd pwysau costau byw. Drwy gynnig sesiynau wedi'u hariannu a gweithgareddau â chymhorthdal, rydym yn sicrhau bod pob plentyn, waeth beth fo'u cefndir, yn cael cyfle cyfartal i gymryd rhan mewn profiadau creadigol a diwylliannol. Mae llawer o deuluoedd yn adrodd bod hyder eu plant, eu sgiliau cymdeithasol a'u gwydnwch emosiynol wedi gwella'n sylweddol.

Y tu hwnt i chwarae, mae Heol Chwarae Rol yn gweithredu fel canolfan gymunedol gynnes lle gall teuluoedd gysylltu, ffurfio cyfeillgarwch a chael mynediad at gymorth ychwanegol. Rydym yn cydweithio'n rheolaidd â sefydliadau lleol, ysgolion a gwasanaethau lles i ddarparu cyfleoedd cyfannol sy'n hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol, bondio teuluol a chydlyniant cymunedol.

Drwy hyrwyddo Erthygl 31, nid ydym yn unig yn diogelu hawl plant i orffwys, hamdden a chwarae, ond hefyd yn ei ddathlu'n weithredol. Yn Role Play Lane, mae pob gêm, pob gweithgaredd creadigol a phob eiliad a rennir yn cyfrannu at genhedlaeth hapusach, fwy hyderus o blant sy'n teimlo'n werthfawr, wedi'u hysbrydoli ac wedi'u grymuso. Rydym yn gweld bob dydd sut mae'r cyfleoedd hyn yn cryfhau lles emosiynol plant, yn atgyfnerthu eu hunaniaeth ac yn eu hannog i archwilio eu doniau unigryw. Mewn byd lle mae amser plant yn aml yn orlawn ac o dan bwysau, rydym yn falch o gynnig gofod lle mae dychymyg yn arwain, chwilfrydedd yn ffynnu, a phob plentyn yn rhydd i fod yn nhw eu hunain.

Os hoffech ddysgu mwy am y gwaith rydyn ni'n ei wneud, cysylltwch â ni drwy e-bost:visitsatroleplaylane@gmail.com

Cysylltiadau Creadigol: Meithrin Hyder a Chymuned gyda Chelfyddydau a Diwylliant yn Institiwt Glyn Ebwy

Taylor Powell, ProMo Cymru

ProMo Cymru yw ceidwad Institiwt Glyn Ebwy (EVI), canolfan gymunedol a diwylliannol wedi'i leoli yng nghalon Blaenau Gwent. Yn ystod haf 2025, cynhaliodd EVI raglen o ddigwyddiadau teuluol am ddim, gan gynnig profiadau creadigol ac addysgol mewn gofod cymunedol croesawgar.

Gyda llawer o ardaloedd ym Mlaenau Gwent yn disgyn yn y 10% mwyaf difreintiedig yng Nghymru, ac yn cydnabod y gall gwyliau haf fod yn gyfnod drud iawn, cynigiodd EVI gyfle i blant gymryd rhan heb orfod poeni am y gost. Wedi'i ariannu drwy Gronfa UKSPF, roedd y digwyddiadau'n caniatáu i blant gael hwyl, mwynhau profiadau newydd, a theimlo'n gysylltiedig â'u cymuned leol.

Roedd llawer o'r gweithgareddau yn rhoi cyfle i blant ddysgu, archwilio, a mynegi eu hunain mewn ffyrdd newydd. Sesiynau fel 'Cyfarfod â Thylluanod', a gyflwynwyd gyda gwarchodfa dylluanod lleol, a'r 'Profiad Rhyngweithiol Anifeiliaid' oedd yn gyfle prin i gwrdd ag anifeiliaid mewn perygl, creaduriaid egsotig, ac adar ysglyfaethus. Dysgodd y plant am gynefinoedd, cadwraeth, a'r byd naturiol gan fagu hyder trwy brofiadau ymarferol a diddorol. Yn aml, roedd y digwyddiadau yma yn ysbrydoli darnau o waith celf a thrafodaethau yn y caffi cymunedol wedyn.

Parhaodd y cysylltiad hwn rhwng dysgu a chreadigrwydd yn ystod digwyddiadau celfyddydol EVI, gan gynnwys creu masgiau, dylunio bathodynnau, a thatŵs glityr. Roedd y gweithdai rhad ac am ddim yma yn annog plant i archwilio eu diddordebau a'u harddulliau creadigol eu hunain. Roedd y digwyddiadau yma'n hollol gynhwysol, gan sicrhau y gallai pob plentyn gymryd rhan a mwynhau'r gweithgareddau.

Mae rhyngweithio yn ffocws allweddol ym mhob digwyddiad a gynhelir yn EVI, gan helpu plant i deimlo'n rhan o brofiad cymunedol a rennir ble mae eu syniadau a'u lleisiau'n bwysig. Gan weithio'n agos gyda Louby Lou's Storytelling, cynhaliodd EVI berfformiadau rhyngweithiol fel 'Archarwyr EVI' a 'Y Blaidd Mawr, Da'. Mae adrodd straeon yn cefnogi datblygiad creadigol plant, gan ganiatáu iddynt ddychmygu'n ddyfnach a chysylltu ag eraill gyda straeon hwyliog a diddorol.

Y tu hwnt i ddarparu profiadau pleserus, mae digwyddiadau EVI yn cyfrannu at hyder a chyfranogiad cymunedol plant. Maent yn cynnig cyfleoedd hygyrch i roi cynnig ar bethau newydd, gwneud ffrindiau, a dysgu am y byd o'u cwmpas, tra hefyd yn helpu teuluoedd i gael mynediad at gefnogaeth a gwasanaethau lleol, fel pantri bwyd, Caffi Trwsio, a nifer o weithgareddau a mentrau lles.

Mae Institiwt Glyn Ebwy yn parhau i gynnig ystod eang o gefnogaeth a gwasanaethau i blant, teuluoedd, a'r gymuned ehangach ledled Blaenau Gwent. Am wybodaeth bellach, ymwelwch â evi.cymru.

Chwarae: diwylliant plentyndod

Marianne Mannello, Chwarae Cymru

Mae gan lawer ohonom atgofion melys o dyfu i fyny a chwarae mewn grwpiau o blant o bob oed – gyda brodyr, chwiorydd, cefndryd, cyfnitherod a chymdogion. Gall chwarae gyda phlant o bob oed greu profiadau cyfoethog a bywiog sy'n galluogi plant iau a hŷn i ffynnu. Mae'n ategu'r broses o ddatblygu a derbyn chwarëusrwydd, sy'n un o nodweddion unigryw ymddygiad bodau dynol ar draws y blynyddoedd ac ym mhob diwylliant.

Mae pob plentyn o bob diwylliant yn chwarae. Mae plentyndod plentyn yn un hir iawn (18 mlynedd) ac felly'n rhoi digon o amser i ddigonedd o chwarae a phob math o chwarae, sydd yn ei dro yn meithrin iechyd, hapusrwydd a chreadigrwydd.

Fel y mae Sylw Cyffredinol rhif 17 ar Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn nodi, 'bydd plant yn creu ac yn trosglwyddo diwylliant drwy chwarae dychmygus, caneuon, dawns, straeon, gemau a gwyliau'.

Pan fyddant yn chwarae gyda'i gilydd, bydd y plant hŷn yn teimlo'n gyfrifol a bydd y plant iau yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth ac anogaeth i roi cynnig ar bethau newydd ac yn magu hyder. Mae hyn yn cynorthwyo pob plentyn i deimlo cysylltiad â'i gilydd a'r mannau ble maent yn chwarae. Bydd plant iau yn dysgu drwy wylio'r plant hŷn o'u hamgylch ac yna efelychu eu hymddygiad. Bydd plant hŷn hefyd yn gweld ac yn efelychu ymddygiad chwareus a ddaw mor naturiol i blant iau.

Mae ymarferwyr mewn lleoliadau gwaith chwarae sy'n gweithio gyda phlant rhwng pump a phymtheg oed yn ystyried bod plant yn gyfranogwyr cymwys a gweithgar yn eu chwarae. Mae'r mannau chwarae y maen nhw'n gweithio ynddynt yn eu galluogi i barchu ac i weithio gyda rhinweddau ac anghenion unigryw pob plentyn.

Gallwn ddefnyddio sgiliau gwaith chwarae i gefnogi chwarae i bob oed drwy:

- Gyfleu i rieni a gofalwyr pa mor bwysig yw chwarae i blant o bob oed er mwyn eu helpu i ddeall gwerth hynny i'w plant
- Darparu mannau hyblyg sy'n galluogi plant o wahanol oedrannau i chwarae ochr yn ochr a gyda'i gilydd. Ymysg y syniadau, mae cynnig:
  - Digon o ddeunyddiau chwarae sy'n rannau rhydd
  - Chwarae synhwyraidd, fel gyda thywod, dŵr a mwd
  - Gofod awyr agored ar gyfer gemau traddodiadol mawr, fel chwarae cuddio a 'sgots
  - Gofod chwarae naturiol ar gyfer helfeydd trysor, chwarae ymysg y dail a dringo coed
  - Cerddoriaeth, sy'n annog plant i arwain gweithgareddau, fel dawnsio hwyliog a gêm newid cadeiriau
  - Deunyddiau celf a chrefft, i ganiatáu rhannu sgiliau a chydweithio

Chwarae yw canolbwynt bywydau plant ac mae'n hanfodol ar gyfer eu hiechyd, eu hapusrwydd a'u creadigrwydd. Fel y gwelwyd dros y cenedlaethau, drwy chwarae mae plant yn:

- Datblygu ymdeimlad o ddiwylliant ac yn ei werthfawrogi
- Cael eu hannog i ymchwilio i syniadau a dathliadau diwylliannol, gan ddod i werthfawrogi amrywiaeth
- Cydweithio, negodi a chreu perthnasoedd
- Teimlo cysylltiad â'i gilydd, eu lleoliadau a'u cymdogaethau
- Creu a throsglwyddo gemau, caneuon a straeon
- Amgyffred diwylliant, traddodiadau ac arferion.

Chwarae a sefydliadau diwylliannol

Mae Sylw Cyffredinol rhif 17 yn atgyfnerthu hefyd:

'Mae ymwneud â bywyd diwylliannol a'r celfyddydau'n elfen bwysig o ymdeimlad plant o berthyn. Mae plant yn etifeddu a phrofi bywyd diwylliannol a chelfyddydol eu teulu, eu cymuned a'u cymdeithas, a thrwy'r broses honno, byddant yn darganfod a ffurfio eu hymdeimlad personol o hunaniaeth ac, yn eu tro, yn cyfrannu at symbylu a chynnal bywyd diwylliannol a chelfyddydau traddodiadol.'

Yn ogystal â chefnogi plant gyda chyfleoedd ar gyfer gweithgareddau hamdden, bywyd diwylliannol a'r celfyddydau, gall amgueddfeydd, orielau a sefydliadau diwylliannol eraill gynnig cyfle i blant gyflawni eu hawl i chwarae.

Mae gan amgueddfeydd, orielau, safleoedd treftadaeth a chanolfannau diwylliannol brofiad a dealltwriaeth gyfoethog o blant a theuluoedd fel ymwelwyr. Mae'r sector diwylliannol mewn sefyllfa dda i sicrhau bod eu gofodau a'u lleoliadau'n groesawus i blant a'u teuluoedd drwy gynnig cyfleoedd i fod yn chwareus. Gall newidiadau bychain, i wahodd chwarëusrwydd a symud o amgylch y ganolfan, wneud gwahaniaeth mawr.

Mae'n dda i blant a'u teuluoedd gael cyfleoedd i chwarae a bod yn chwareus. Mae'r cyfleoedd hyn o fudd i leoliadau a chanolfannau diwylliannol hefyd.

Mae buddiannau'n cynnwys:

- Gwella lles plant a theuluoedd
- Mwynhad plant o'u hawliau Erthygl 31, diolch i gefnogaeth y lleoliad neu'r ganolfan
- Cynnydd yn ymgysylltiad ymwelwyr
- Gwell busnes i leoliadau a chanolfannau, gan ddenu mwy o ymwelwyr newydd a chyn-ymwelwyr
- Creu gofodau bywiog, cymdeithasol sy'n annog chwarae ac ymgysylltu

Am fwy o wybodaeth, darllenwch:

Ffocws ar chwarae: amgueddfeydd a'r sector diwylliant

Mae'r nodyn briffio hwn ar gyfer rheolwyr ac arweinyddion strategol yn darparu gwybodaeth ar sut all y sector diwylliannol gefnogi a dylanwadu ar gyfleoedd i blant ac arddegwyr chwarae.

Chwarae, amgueddfeydd a sefydliadau diwylliannol

Mae'r daflen wybodaeth hon yn anelu i gefnogi amgueddfeydd, orielau a sefydliadau diwylliannol sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd i ehangu eu dealltwriaeth o chwarae. Mae'n cynnig syniadau ar gyfer ymgorffori chwarae yn narpariaeth gwasanaeth a gwaith bob dydd y sector diwylliannol.

Ewch i wefan *Plentyndod Chwareus* am wybodaeth a syniadau ar gefnogi chwarae rhwng plant o wahanol oedrannau.

Chwarae Cymru Play Wales

Lles i Chi: Creadigrwydd, Cysylltiad a Lonyddwch yng Nghanol Bywyd Teuluol

James Silbers, Silbers CIC

Ar draws De Orllewin Cymru, mae rhaglen Lles i Chi gan Silbers CIC yn trawsnewid bywyd teuluol yn dawel - un anadl, ymestyniad a brwshiad creadigol ar y tro.

Fe'i cyflwynir yn wythnosol drwy gydol y flwyddyn ysgol, gan gynnig rhywbeth prin i rieni a gofalwyr: lle. Lle i anadlu, i greu ac i ailadeiladu hyder ochr yn ochr â'u plant mewn amgylchedd cynnes ac eangfrydig. Mae'r rhaglen yn cyfuno'r celfyddydau, ymwybyddiaeth ofalgar, gwaith corfforol a sgiliau bywyd ymarferol i helpu teuluoedd reoli emosiynau, cryfhau perthnasoedd ac ail-ddarganfod llawenydd yn y bob dydd.

Yn ei hanfod, mae Lles i Chi yn hyrwyddo Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) - hawl pob plentyn i chwarae, gorffwys a chymryd rhan mewn bywyd diwylliannol ac artistig. Ond nid ydym yn stopio yno; rydym yn gwahodd rhieni i mewn i'r hawl hon hefyd. Oherwydd pan fydd oedolion yn iacháu, yn tyfu ac yn mynegi eu hunain yn greadigol, mae'r tonnau cadarnhaol hynny'n cyrraedd pob plentyn yn y cartref.

Mae pob sesiwn tair awr yr wythnos yn dechrau gyda gweithgareddau creadigol ar y cyd - coginio, cerddoriaeth, celf, llais a symudiad - wedi'u cynllunio'n fwriadol i dawelu'r system nerfol, meithrin cysylltiad, ac adeiladu ymddiriedaeth rhwng rhieni a phlant. Mae teuluoedd yn peintio, yn coginio, yn anadlu ac yn chwerthin gyda'i gilydd, gan ail-ddarganfod llawenydd y profiad a rennir.

Pan fydd y plant yn dychwelyd i'r dosbarth, mae'r rhieni yn aros am le ymlaciedig ond pwrpasol - cymysgedd o fentora, cefnogaeth gan gymheiriaid, a sgwrs wedi'i thanio gan baned am heriau go iawn bywyd. Mae ein tîm wrth law i helpu rhieni gymryd camau ymarferol: gwneud galwadau, llenwi ffurflenni, a delio â materion yn ymwneud â Credyd Cynhwysol, tai, ysgolion neu wasanaethau cymdeithasol.

Mae ein gwaith wedi'i wreiddio yng nghyfreithiau a dulliau Cymru: **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r**

Dyfodol (Cymru) 2015, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, a Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010. Trwy'r egwyddorion hyn, rydym yn cefnogi teuluoedd ledled Sir Benfro i adeiladu gwydnwch, lles ac ymdeimlad cryfach o gymuned.

Nid therapi yw hyn - cymuned ar waith ydyw. Cefnogaeth wirioneddol, pobl wirioneddol, yn gwneud bywyd ychydig yn ysgafnach, wythnos ar ôl wythnos.

Mae ein cyd-hwyluswyr gwrywaidd a benywaidd yn modelu cydraddoldeb ac emosiynol-deallusrwydd, gan herio disgwyliadau rhywedd hen ffasiwn a dangos sut olwg sydd ar gydweithrediad iach yn ymarferol. Mae'r dull deuol hwn yn creu cydbwysedd a diogelwch - yn hanfodol wrth weithio gyda theuluoedd sydd wedi profi trawma, straen neu ACEs.

Yr hyn sy'n gwneud Lles i Chi yn sefyll allan yw ei hyblygrwydd creadigol. Mae pob sesiwn yn cael ei chyd-gynllunio gyda'r cyfranogwyr. Os yw teuluoedd yn dweud, "Mae arnom angen symud mwy yr wythnos hon," rydym yn eu cael i ddawnsio. Os ydyn nhw'n dweud, "Mae arnom angen tawelwch," rydym yn dod â chelf, anadlu a chrefft dawel i mewn. Y neges yw hon: nid darlith yw lles - mae'n brofiad byw, a rennir.

Mae'r canlyniadau'n siarad drostynt eu hunain. Mae rhieni'n adrodd am lai o straen, mwy o hunan-barch a chysylltiadau teuluol cryfach. Mae plant yn dangos rheolaeth emosiynol well, mwy o ganolbwyntio a hyder. Mae ysgolion yn sylwi ar ystafelloedd dosbarth tawelach, cartrefi hapusach ac ymyriadau cynnar cyn i bwyntiau argyfwng daro.

Ond y tu hwnt i'r ystadegau, mae rhywbeth syml a phrydferth yma - dychwelyd at gysylltiad drwy greadigrwydd. Mewn byd lle mae teuluoedd yn aml yn teimlo'n ynysig ac yn orlawn, mae Lles i Chi yn ein hatgoffa nad moethusrwydd yw celf, symudiad a bwyd a rennir. Maent yn linellau bywyd.

Fel y dywedodd un rhiant:

"Rhoes y grŵp hwn fy sbarc yn ôl — ac roedd fy mhlentyn wedi sylwi cyn unrhyw un arall."

Mae Silbers CIC yn falch o weithio mewn partneriaeth ag ysgolion, teuluoedd a chymunedau i sicrhau nad yw pob plentyn yng Nghymru yn unig yn goroesi, ond yn ffynnu - trwy addysg, chwarae, a'r gelfyddyd o fod yn ddynol gyda'n gilydd.

Os hoffech ddysgu mwy am y gwaith hwn, anfonwch e-bost at:james@silberscic.org.uk neu ewch i'n gwefan: www.silberscic.org.uk

Trawsnewid bywydau drwy addysg, chwarae a natur.

Silbers CiC

Adeiladu system gref, gysylltiedig â lleisiau plant yn ganolog iddi

Stacy Chamberlain,
Partneriaeth Ranbarthol Cwm Taf Morgannwg

Mae creadigrwydd yn alluogwr ac yn gysylltwr mewn prosesau strategol. Fel partneriaeth ranbarthol, rydyn ni'n bodoli i greu lle ar gyfer newid amlwg, ystyrlon ar draws system iechyd a gofal cymdeithasol gymhleth a chysylltiedig. Mae ein huchelgais ar gyfer babis, plant, pobl ifanc a theuluoedd yn glir: cynnal eu hawl i gael bywydau hapus ac iach. Serch hynny rydyn ni hefyd yn cydnabod fod plant sy'n byw yn ein rhanbarth yn profi canlyniadau gwaeth nag yn llawer o rannau eraill o Gymru. Mae mynd i'r afael â heriau cymhleth a symud tueddiadau i gyfeiriad newydd yn galw am bartneriaeth wirioneddol rhwng gweithwyr proffesiynol a'r gymuned, a adeiladwyd ar ymddiriedaeth, atebolrwydd a pherthynas. Y gred hon yw sail ein strategaeth i blant System Gyfan: Calon Gyfan a lansiwyd ar 21 Tachwedd 2025.

Mae ein strategaeth yn amlinellu wyth uchelgais sy'n sicrhau fod plant, pobl ifanc a theuluoedd yn derbyn y gofal a'r gefnogaeth sydd ei angen arnyn nhw, ar yr adeg gywir. Rydyn ni wedi ymrwymo i yrru trawsnewidiad go iawn, ond dim ond drwy gyd-gynhyrchu ystyron â'n cymunedau y gall hyn ddigwydd. Wrth lansio ein strategaeth, roedden ni'n ymwybodol fod modd i'r gair 'strategaeth' deimlo'n jargonllyd ac yn or-broffesiynol, Ein pwrpas yw gwella canlyniadau ar gyfer babis, plant, pobl ifanc a theuluoedd. Mae hynny'n golygu sicrhau fod ein dull o fynd ati wir yn taro deuddeg gyda nhw, a'i fod yn glir, yn hygyrch, ac wedi'i wreiddio yn yr hyn sy'n cyfrif fwyaf.

Gwyddom fod gwahodd cymunedau i mewn i broses strategol yn gallu teimlo braidd yn symbolaidd. Dyna pam mai ein huchelgais i'r dyfodol yw creu cyfleoedd diogel, ystyrlon iddyn nhw roi ffurf ar y gwaith hwn gyda ni – fel arbenigwyr ar eu bywydau'u hunain. Rydyn ni wedi treulio blynyddoedd yn datblygu ffyrdd y gall cymunedau deimlo eu bod nhw wir yn cael eu clywed a bod rhywun yn gwrando'n astud arnyn nhw. I blant a phobl ifanc, mae'r cyswllt mwyaf grymus yn digwydd pan allan nhw fynegi'n greadigol eu profiadau, eu hanghenion a'u huchelgeisiau – gan bontio'r bwlch rhwng eu byd nhw a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi. Er enghraifft, mae

gweithgareddau creadigol gyda phlant a phobl ifanc, fel hacathon a stomp farddoniaeth, wedi rhoi ffurf uniongyrchol ar ein meddwl a'n cyfeiriad strategol.

Cyn y dyddiad lansio, fe ddefnyddion ni ein Grant Cyd-gynhyrchu Cronfa Integreiddio Rhanbarthol i gefnogi Spectacle Theatre, a leolir yn y Rhondda, wrth iddyn nhw ddarparu perfformiad creadigol grymus. Fe wnaeth arddegwyr gyd-gynhyrchu drama oedd yn adlewyrchu'u profiadau o'r systemau iechyd meddwl.

Drwy lwyfannu senarios gwrthgyferbyniol, yn dangos profiadau gwael a chadarnhaol, fe gyfathrebon nhw'n uniongyrchol â gweithwyr proffesiynol ynghylch beth sydd angen newid. Roedd defnyddio perfformio fel offeryn cyfathrebu yn eithriadol o rymus – fe wnaeth alluogi i'r gweithwyr proffesiynol yn yr ystafell brofi'r system go iawn, drwy gyfrwng lleisiau a gweithredoedd y bobl ifanc.

Law yn llaw ag ariannu perfformiad byw, fe wnaethon ni greu ffilm hefyd gyda babis, plant, pobl ifanc, a rhieni. Daeth grwpiau mam a'i phlentyn lleol, ysgolion, a grwpiau ieuenctid ynghyd i fynegi pam fod newid yn bwysig, rhannu beth sydd ei angen arnyn nhw oddi wrth weithwyr proffesiynol, a'i gobeithion am y dyfodol.

Mae Ryan, bachgen yn ei arddegau o Ben-y-bont ar Ogwr, yn dweud yn y ffilm: "Pe bai pobl ifanc yn gyfartal, byddai ein lleisiau'n gryfach. Felly gwrandewch ar ein lleisiau, gwrandewch arnon ni." Rydyn ni wedi defnyddio'r neges rymus hon fel her greadigol i bawb ohonom – i sicrhau cydraddoldeb, ac i chwyddo lleisiau pobl ifanc ym mhopeth a wnawn. Ymunodd Ryan â'n diwrnod lansio, a chymerodd ran mewn gweithdy creadigol gyda phobl ifanc eraill a Rocio Cifuentes, Comisiynydd Plant Cymru.

Yn y lleoliad bychan, diogel hwn, defnyddiodd plant a phobl ifanc gelf i fynegi beth sy'n cyfrif fwyaf: llesiant emosiynol ac ymdeimlad o berthyn. Fe rannon nhw beth sydd ei angen arnyn nhw i deimlo'n ddiogel, wedi'u clywed, eu deall a'u cefnogi – mewn amgylchiadau beunyddiol fe ysgol, cartref, a'r gymuned. Fe dynnon nhw sylw hefyd at bwysigrwydd ymddiriedaeth, parch, perthynas gadarnhaol ag eraill, a chyfleoedd ystyrlon i

gysylltu. Mae'r mewnwelediadau hyn yn atgyfnerthu gweledigaeth graidd System Gyfan: Calon Gyfan: rhaid i gefnogaeth fod yn berthnasol, yn dosturiol, ac wedi'i wreiddio yn lleisiau plant a phobl ifanc.

Mae creadigrwydd wedi bod yn alluogwr go iawn – gan adeiladu ymddiriedaeth a gweithredu fel cyswllt rhwng gweithwyr proffesiynol a'r cymunedau. Wrth i ni symud i gam nesaf ein taith, gan greu lleoedd ble gall plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr fod yn gyfranogwyr gweithredol mewn gwneud penderfyniadau, byddwn ni'n dal ati i ddefnyddio prosesau creadigol i wneud yr amgylchfydoedd hyn yn hygyrch a grymusol. Drwy gyfrwng creadigrwydd, gallwn godi'u lleisiau fel cyd-greawdwyr rhanbarth tecach, mwy cyfartal, ble gall pob plentyn dyfu'n hapus, yn iach, ac wedi'i glywed.

Darllenwch ein strategaeth lawn yma.
Gwyliwch ein ffilm yma: Lansio System Gyfan: Calon Gyfan
I gael mwy o wybodaeth ewch i'n tudalen we: https://ctmregionalpartnershipboard.co.uk/cy/childrenstrategy/ neu e-bostiwch Stacy Chamberlain, Cydlynydd Gwasanaethau Plant Rhanbarthol a Fframwaith NYTH/NEST ar stacey.chamberlain@rctcbc.co.uk

Cwm Taf Morgannwg
Partneriaeth Rhanbarthol | Regional Partnership

Prosiect KnowURights – Celf a Diwylliant fel Hawliau Bob Dydd

Clare Pritchard,
Uned Hawliau Plant Castell-nedd Port Talbot

Mae Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn cydnabod hawl pob plentyn i orffwys, hamdden, chwarae, ac i gymryd rhan lawn mewn bywyd diwylliannol ac artistig. Yn Nyffryn Afan Uchaf, mae prosiect KnowURights - wedi'i ariannu gan Gronfa Gymunedol Pen y Cymoedd, dros y ddwy flynedd ddiwethaf, wedi hyrwyddo'r hawl hwn drwy wreiddio creadigrwydd a chwarae ym mywydau beunyddiol plant.

Creadigrwydd fel iaith o hawliau

Yn greiddiol i brosiect KnowURights mae'r gred fod lleisiau plant yn bwysig. Mae dulliau seiliedig ar y celfyddydau - gwersi cerddoriaeth, crefft a choginio - wedi dod yn gerbydau pwerus i blant fynegi eu hunaniaethau, eu barn yn y gymuned a'u gobeithion. Mae'r gweithdai'n ymarferol eu natur, gan alluogi plant 7 i 16 oed i archwilio erthyglau'r CCUHP drwy ymarfer creadigol.

Drwy droi hawliau yn brofiadau bywyd go iawn, mae creadigrwydd yn dod yn fwy na gweithgaredd - mae'n dod yn iaith o hawliau. Pan fydd plant yn dylunio, canu, coginio neu greu, maent nid yn unig yn mwynhau chwarae a diwylliant, ond yn hawlio eu hawl i gyfranogi, lleisio barn a chael llawenydd. Mae'r arfer pob dydd hwn yn gwneud hawliau'n weladwy, yn gyffyrddadwy ac yn fyw, yn hytrach nag yn egwyddorion damcaniaethol.

Ehangu mynediad at chwarae a diwylliant

Mae plant yn Nyffryn Afan Uchaf yn aml yn wynebu arwahanrwydd gwledig a diffyg trafnidiaeth. Mae prosiect KnowURights yn ymateb drwy ddod â chelf a diwylliant yn uniongyrchol at eu cymunedau. Mae sesiynau canolfannau cymunedol wedi cynnwys dylunio bagiau tie-die, crefftau cynaliadwy ar gyfer Diwrnod Cynaliadwyedd y Byd, a gweithdai cerddoriaeth Afan Valley Rock a gyflwynwyd mewn partneriaeth ag sefydliadau lleol.

Mae cydgynhyrchu yn nodwedd ddiffiniol o brosiect KnowURights. Mae plant a phobl ifanc yn siapio cynnwys a chyfeiriad gweithdai yn y gymuned ac yn yr ysgolion. Cyd-greodd pobl ifanc hefyd fideo i'w rannu gyda'r oedolion sy'n gwneud penderfyniadau yn eu hardal. Lluniodd y fideo hwn glybiau a phrosiectau megis clwb Minecraft newydd a Chlwb Ieuenctid cymunedol 7+ gan y llyfrgell leol yng Nghymmer, yn ogystal â gweithdai coginio Table Talk mewn rhai pentrefi lle gall pobl ifanc 11+ gael hwyl a chwrdd â ffrindiau, dysgu sgiliau newydd a rhannu eu barn.

Dolen Fideo: https://www.childrensrightsunit.org.uk/2025/07/04/you-spoke-we-listened/

Rhwystrau a chynorthwywyr

Er mwyn mynd i'r afael â'r materion hyn, mae prosiect KnowURights yn cryfhau partneriaethau

cymunedol, cynyddu cynllunio dan arweiniad pobl ifanc, ac yn treialu digwyddiadau creadigol pop-up wedi'u siapio'n llwyr gan ddiddordebau pobl ifanc, gan gynnwys teithiau y tu allan i'r ardal. Nod y camau hyn yw sicrhau bod celf a diwylliant yn hygyrch, yn berthnasol ac yn gynhwysol.

Lleisiau o ymarfer

Trwy'r prosiect, rydym wedi gweld sut mae chwarae, celf a diwylliant yn meithrin lles, hyder a chynhwysiant. Maent yn ein hatgoffa nad breintiau yw cyfranogiad, ond hawl; a bod gan bob plentyn hawl i orffwys, chwarae, creu, a pherthyn.

Wedi'i angori yn Erthygl 2 o'r CCUHP, mae'r cyfleoedd hyn ar gyfer pob plentyn, heb wahaniaethu o unrhyw fath. Mae prosiect KnowURights yn gweithio'n weithredol i sicrhau bod plant o bob cefndir, gallu ac amgylchiad yn cael eu cynnwys, fel bod llawenydd, creadigrwydd a pherthyn yn brofiadau cyffredin - ac nid yn cael eu cyfyngu gan ddaearyddiaeth, hunaniaeth neu amgylchiadau.

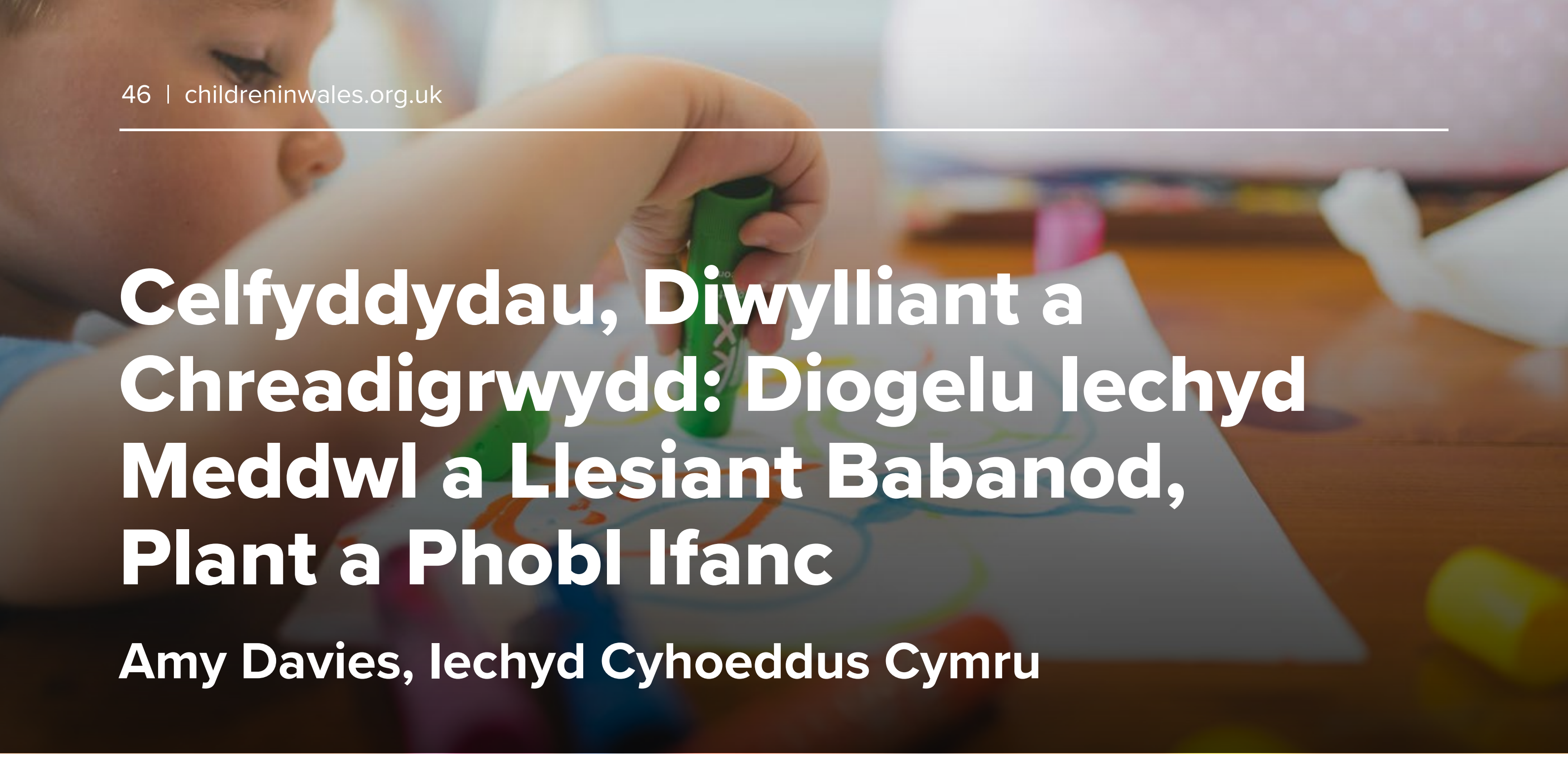
Bydd prosiect KnowURights yn parhau i hyrwyddo Erthygl 31 drwy sicrhau bod gan blant yn Nyffryn Afan Uchaf gyfleoedd i gymryd rhan lawn mewn bywyd diwylliannol ac artistig. Drwy wreiddio creadigrwydd mewn arferion bob dydd, mae'r prosiect yn dathlu unigrywiaeth, yn cryfhau cymuned, ac yn amddiffyn hawl plant i lawenydd, chwarae a chyfranogiad diwylliannol - nawr ac yn y dyfodol.

Yn bwysicaf oll, drwy droi hawliau yn brofiadau bywyd go iawn, mae'r prosiect yn dangos nad addewidion pell yw hawliau, ond realiti bob dydd. Daw lleisiau plant, eu creadigrwydd a'u chwarae yn dystiolaeth fyw y gellir hawlio, dathlu a chynnal hawliau ym mywyd bob dydd.

Os hoffech ddysgu mwy am y gwaith hwn, anfonwch e-bost at Clare Pritchard, Swyddog Datblygu Prosiect Hawliau Plant ar clarep@childrensrightsunit.org.uk

CRU CHILDREN'S RIGHTS UNIT

Cronfa Gymunedol Fferm Wynt PEN Y CYMOEDD Wind Farm Community Fund CIC



Celfyddydau, Diwylliant a Chreadigrwydd: Diogelu Iechyd Meddwl a Llesiant Babanod, Plant a Phobl Ifanc

Amy Davies, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Sut mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cefnogi mynediad plant a phobl ifanc at y celfyddydau a diwylliant er budd iechyd meddwl a llesiant.

Heriau iechyd meddwl ar gynnydd

Mae tystiolaeth newydd yn dangos bod anawsterau iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru ar gynnydd, gan danlinellu'r angen am ymyrraeth gynnar, atal a gweithredu ar y cyd ar draws pob sector.

Mae'r Datganiad ar y Cyd ar Iechyd Meddwl a Llesiant Plant a Phobl Ifanc, a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, yn dwyn ynghyd safbwyntiau arbenigwyr, lleisiau pobl ifanc, a'r data a'r dystiolaeth ddiweddaraf o Gymru, y DU, a byd-eang. Mae'r canlyniadau'n dangos bod:

- Cyfraddau cyflyrau iechyd meddwl y gellir eu diagnosio ymhlith plant a phobl ifanc wedi dyblu dros y ddau ddegawd diwethaf - o un o bob deg yn 2004 i un o bob pump yn 2023
- Achosion cymhleth yn gyfrifol am y cynnydd hwn, gan gynnwys tlodi teuluol, anghydraddoldeb cymdeithasol, pwysau academaidd, anawsterau iechyd meddwl rhieni, a dylanwad technoleg ddigidol
- Rhwystrau i gael mynediad at wasanaethau a chyfleoedd cyfyngedig yn y gymuned i gysylltu ag eraill a chymryd rhan mewn hobïau a diddordebau yn parhau i fod yn bryderon mawr i bobl ifanc

Beth sy'n cefnogi iechyd meddwl a llesiant?

Mae'r dystiolaeth yn dangos y gall cysylltiadau cymunedol cryf, perthnasoedd dibynadwy, a chyfleoedd i ymgysylltu â natur, chwaraeon, cerddoriaeth a chreadigrwydd wneud gwahaniaeth gwirioneddol.

Mae'r canfyddiadau hefyd yn atgyfnerthu'r angen i ganolbwyntio ar lesiant plant o'r blynyddoedd cynharaf, fel bod teuluoedd yn cael y cymorth cywir a bod pobl ifanc yn tyfu i fyny mewn amgylcheddau sy'n amddiffyn eu hiechyd a'u gwydnwch emosiynol.

Mae creadigrwydd yn bwysig

Mae tystiolaeth sydd wedi hen sefydlu bod y celfyddydau'n fuddiol i'n hiechyd a bod ganddyn nhw rôl i'w chwarae wrth wella iechyd a llesiant pawb.

Mae tystiolaeth yn dangos yn gryf bod cymryd rhan yn y celfyddydau, diwylliant a gweithgareddau creadigol yn ffactor amddiffynnol pwerus ar gyfer iechyd meddwl a llesiant plant. Mae'r gweithgareddau hyn yn cefnogi gwydnwch emosiynol, yn lleihau symptomau anawsterau iechyd meddwl, ac yn hyrwyddo cysylltiadau cymdeithasol cadarnhaol.

Ar unrhyw oed mae bod yn greadigol yn ein helpu i fynegi ein hunain, dysgu sgiliau newydd, a theimlo'n gysylltiedig. Gall gwneud rhywbeth creadigol ein helpu i edrych ar fywyd yn wahanol, datrys problemau, a chael persbectifau newydd ar bethau. Mae creadigrwydd yn golygu rhywbeth gwahanol i bawb a gall gynnwys ymgysylltu â'r canlynol:

- Celfyddydau perfformio: cerddoriaeth, dawns, theatr
- Celfyddydau gweledol a chrefftau: peintio, tecstilau
- Llenyddiaeth: darllen, ysgrifennu
- Diwylliant: amgueddfeydd, orielau, gwrthrychau, storïau
- Cyfryngau digidol: animeiddio, ffilm

I fabanod a phlant bach, mae cerddoriaeth a chanu yn cryfhau'r cysylltiadau gyda'r rhai sy'n rhoi gofal ac yn cefnogi datblygiad lleferydd ac iaith, gan osod y sylfeini ar gyfer iechyd emosiynol.

I blant a phobl ifanc, mae creadigrwydd yn meithrin hyder, yn gwella hunan-ddealltwriaeth, ac yn helpu i reoli emosiynau yn ystod cyfnodau anodd.

Mae tystiolaeth yn dangos bod gweithgarwch creadigol yn darparu mannau diogel ar gyfer hunanfynegiant, gan leihau straen a gorbryder. Mae sut caiff gweithgareddau eu cynnal yn bwysig; y rhai mwyaf effeithiol yw mannau diogel lle nad yw pobl yn teimlo eu bod wedi'u stigmateiddio ac yn cael eu hwyluso gydag empathi gan ymarferwyr medrus.

Mae therapïau creadigol yn lleihau symptomau straen wedi trawma yn sylweddol mewn plant a phobl ifanc ledled y byd. Mae tystiolaeth hefyd bod cymryd rhan mewn mentrau celfyddydau cymunedol yn gwella perthnasoedd, ymdeimlad o berthyn, a llwybrau bywyd tymor hwy, fel canlyniadau addysg a chyflogaeth.

Cyflawni Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol Cymru (2025–2035)

Mae'r strategaeth yn gosod uchelgeisiau clir, gan gynnwys sicrhau bod gan bawb yr wybodaeth, y cyfleoedd a'r hyder i amddiffyn a hyrwyddo iechyd meddwl da. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru, partneriaid y GIG a sefydliadau ehangach i gefnogi gweithredu'r strategaeth. Rydym yn:

- Datblygu adroddiad manwl ar anghenion iechyd meddwl babanod, plant a phobl ifanc
- Cynyddu mynediad at weithgareddau sy'n hyrwyddo llesiant, gan gynnwys y celfyddydau a diwylliant
- Helpu ysgolion i weithredu Dulliau Ysgol Gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol
- Gweithredu Fframwaith Gweithredu ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar
- Galluogi sgwrs genedlaethol ar lesiant meddwl, ac ysbrydoli camau gweithredu i amddiffyn a hyrwyddo llesiant teuluoedd drwy Hapus

Eisiau rhagor o wybodaeth?

HI-Programme.Support@wales.nhs.uk

Am wybodaeth am y pethau y gallwch eu gwneud i amddiffyn a hyrwyddo eich llesiant meddyliol, gan gynnwys amrywiaeth o offer llesiant creadigol, ewch i www.hapus.cymru

hapus — Ar gyfer ein lles meddyliol / For our mental wellbeing

GIG Cymru NHS Wales — Iechyd Cyhoeddus Cymru / Public Health Wales

Cyfeiriadau:

Applewhite, B. et al. 2025. Creative arts-based interventions for the improvement of PTSD symptoms in young people: a meta-analysis with a focus on non-Western populations.

Fancourt, D., et al. 2020. The role of arts in improving health & wellbeing.

Jenkins, C. et al. 2025. An introduction to creative health.

Peppler, K. et al. 2025. Creative Expression, Caring Relationships, and Career Pathways: A Guide to Youth Outcomes in Community Arts Programs.

What Works Wellbeing. Diwylliant, Celfyddydau a Chwaraeon.

Sefydliad Iechyd y Byd (WHO). 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Adolygiad Cwmpasu.

Creadigrwydd fel Hawl: Bywyd ac Ysbryd Erthygl 31 yn Ysgolion Caerdydd

Alan Chappell-Williams, Cyngor Caerdydd

Mae Erthygl 31 o CCUHP yn nodi hawl pob plentyn i gymryd rhan ym mywyd diwylliannol ac artistig. Yng Nghaerdydd, mae hyn yn sail i'r ffordd rydym yn dylunio dysgu, adeiladu partneriaethau ac agor cyfleoedd sy'n adlewyrchu hunaniaeth a photensial ein pobl ifanc.

Fel y Tîm Cwricwlwm, rydym yn gweithio ar draws pob cyfnod a chymuned i sicrhau bod creadigrwydd yn hawl fyw. Trwy'n rhwydwaith eang o bartneriaid Celfyddydau Mynegiannol, wedi'i gryfhau gan Addewid Caerdydd, rydym yn cysylltu ysgolion â bywiogrwydd y brifddinas ac yn cynnig profiadau sy'n cefnogi lles, hyder a pherthyn.

Dinas Greadigol

Yn ystod y tymor hwn, mae dros 70 carfan o ddysgwyr wedi cymryd rhan mewn rhaglenni ar draws y pum disgyblaeth Celfyddydau Mynegiannol. Mae pob cyfle'n gyd-gynhyrchiad gyda phartneriaid, wedi'i wreiddio yng Nghwricwlwm i Gymru ac wedi'i deilwra i anghenion ysgolion. Dyma bedwar enghraifft sy'n dangos dyfnder yr ymagwedd hon.

Little Gigs Bach

Gyda CerddCF, cerddorion lleol a rhwydwaith Dinas Cerdd Caerdydd, mae Little Gigs Bach yn dod â cherddoriaeth fyw i ysgolion – yn aml y tro cyntaf i ddysgwyr brofi gig go iawn. Ond mae gwir effaith y rhaglen yn dod wedyn: mentora, profiadau cynhyrchu ac agor llwybrau go iawn i gerddoriaeth fel diwydiant. Mae dysgwyr yn profi offerynnau, peirianneg sain a pherfformio, ac mae rhai'n symud ymlaen i berfformio mewn lleoliadau'r ddinas ochr yn ochr â cherddorion proffesiynol. Mae'n rhaglen sy'n meithrin talent ac yn cryfhau ecosystem gerddoriaeth Caerdydd.

Ffilmiau yn Ysgol Uwchradd Willows

Eleni, mae Willows yn ffynnu fel canolfan ffilm. Trwy Every Child a Filmmaker Into Film Cymru, cynhyrchodd disgyblion ffilm fer – Snapped Strings – a agorodd Ŵyl Iris. Ar yr un pryd, bu partneriaid gan gynnwys Deedy Media, y BBC, Buffoon Media a Boom Cymru yn cefnogi dysgwyr i ddogfennu adeiladu eu hysgol newydd. Defnyddiodd disgyblion ddronau, cyfweliadau, cyfarwyddo a golygu i greu dogfen aml-flwyddyn sy'n adrodd y stori o'u persbectif nhw. Mae hyn yn rhoi llais a pherchnogaeth iddynt ac yn dangos llwybr at sector sgrin Cymru – un sydd yn agos iawn atynt.

Arddangosfa Wales: Home from Home

Wedi'i ddatblygu fel peilot gyda Vision Fountain, mae'r prosiect hwn yn cyfuno arloesedd digidol â threftadaeth gymunedol. Gan ddefnyddio setiau VR, arddangosfeydd rhyngweithiol ac offer ffilmio, archwiliodd pobl ifanc straeon am ymfudo, hunaniaeth a pherthyn o bob cwr o Gaerdydd. Mae'r arddangosfa'n cymysgu technoleg â phrofiadau byw ac yn dyrchafu lleisiau dysgwyr – yn enwedig y rhai o'r mwyafrif byd-eang – gan adlewyrchu gwir amrywiaeth Cymru heddiw.

The Fight

Daeth *The Fight* i Gaerdydd drwy bartneriaeth rhwng y Tîm Cwricwlwm, Theatr na nÓg ac Arts Council Wales, ac fe'i croesawyd fel un o uchafbwyntiau'r tymor. Mae'r cynhyrchiad yn archwilio hunaniaeth, tegwch a disgwyliadau cymdeithasol drwy stori'r bocsiwr Cymreig Tommy Farr a threftadaeth bwysig ond dan-gydnabyddedig Jack Johnson, bocsiwr cyntaf America o dras Affricanaidd i ennill teitl y byd. Mewn ychydig dros wythnos, profodd 2,000+ o ddysgwyr o 37 ysgol theatr a heriodd eu dybiaethau ac a agorodd sgyrsiau am gyfiawnder a gwydnwch.

Cyrraedd y dysgwyr sydd ei angen fwyaf

Mae tegwch wrth wraidd ein gwaith. Tua dwy ran o dair o'n dysgwyr oedd o gymunedau'r Southern Arc, ac roedd bron i bedwar o bob deg yn gymwys ar gyfer Prydau Ysgol Am Ddim. Cynrychiolwyd dros

30 o ieithoedd ymhlith y 31% sy'n dysgu Saesneg fel Iaith Ychwanegol, a chafodd 11% eu cefnogi gydag ADY. Roedd 37% yn perthyn i'r mwyafrif byd-eang neu'n gymysg eu hetifeddiaeth.

Mae hyn yn dangos pam na ddylai mynediad at ddiwylliant ddibynnu ar god post nac incwm. Trwy flaenoriaethu'r cymunedau â rhwystrau mwyaf, rydym yn sicrhau bod creadigrwydd – a'r hyder a'r perthyn sy'n dod gyda hynny – yn agored i bob plentyn.

Creadigrwydd fel lles a datblygiad

Ar draws y ddinas, mae athrawon yn gweld yr un peth: mae creadigrwydd yn trawsnewid dysgwyr. Mae'r rhai tawel yn dod o'u cragen; mae pobl ifanc yn dysgu mynegi teimladau'n iachach; mae perthnasoedd yn cryfhau ac empathi'n tyfu. I rai, mae prosiectau creadigol yn ailadeiladu hyder ar ôl pryder neu absenoldeb; i eraill, maent yn tanio uchelgais newydd ym meysydd cerddoriaeth, ffilm, theatr neu ddylunio.

Cenhadaeth Ddinesig

Mae sector diwylliannol Caerdydd – ei theatrau, stiwdios, cerddorion, gwneuthurwyr ffilm, grwpiau ieuenctid, archifau a phrifysgolion – yn gwneud y gwaith hwn yn bosibl. Gyda'n gilydd, rydym yn dangos sut olwg sydd ar Erthygl 31 pan mae dinas gyfan yn cydweithio: rhwystrau'n cilio, lleisiau'n cael eu clywed, a chreadigrwydd yn dod yn rhan naturiol o fywyd dysgu, gan alluogi pobl ifanc i ddarganfod pwy ydyn nhw a'r hyn y gallant ei gyfrannu.

Os hoffech ddysgu mwy am y gwaith rydyn ni'n ei wneud, anfonwch e-bost at Alan Chappell-Thomas, Prif Swyddog y Cwricwlwm, Cyngor Caerdydd: Thom-WillA@Hwbcymru.net

Curriculum Team
Tîm Cwricwlwm
The Cardiff Commitment | Addewid Caerdydd

Dolenni sefydliadau

Children in Wales

AVOW

Bulldogs BCA

Cardiff Council

Cwm Taf Morgannwg Regional Partnership

Cwmpas

Family Fund

Hywel Dda University Health Board

Neath Port Talbot Children's Rights Unit

Play Wales

ProMo Cymru

Public Health Wales

Role Play Lane

Save the Children

Seren in the Community

Silbers CIC

Spectacle Theatre

Swansea Council

Theatr Iolo

Two Rhythms

Galwad am gyfraniadau i'n cylchgrawn Rhifyn Arbennig Gwanwyn 2026

RHIFYN ARBENNIG i'w gynhyrchu'n ddigidol ac mewn print, gyda chopïau caled yn cael eu lansio yn ein Cynhadledd Flynyddol ar 25 Mawrth 2026. Mae tocynnau cynnar ar gael i'n haelodau yma.

Thema: Cyfranogiad babanod, plant a phobl ifanc - arfer gorau ar draws y sector

Rydym yn chwilio am gyfraniadau ar gyfer rhifyn y Gwanwyn o'n cylchgrawn, gan ganolbwyntio ar arfer cyfranogiad effeithiol ledled Cymru. Bydd y rhifyn hwn yn archwilio sut mae babanod, plant a phobl ifanc yn dylanwadu ar y byd o'u cwmpas, a sut mae gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd, addysg, gofal cymdeithasol, gofal plant, gwaith ieuenctid a'r trydydd sector yn ymgorffori eu lleisiau mewn arfer bob dydd.

Fel aelod gwerthfawr o'n cymuned, mae eich profiad yn bwysig. Rydym yn croesawu cyflwyniadau sy'n seiliedig ar brofiad byw, arfer rheng flaen, polisi neu ymchwil, gan gynnwys:

- Astudiaethau achos dan arweiniad neu'n cynnwys pobl ifanc
- Cyfleoedd i ddatblygu sgiliau cyfranogiad
- Prosiectau y gall plant a phobl ifanc ymuno â nhw
- Hawliau plant a chyfranogiad ar waith
- Ymgysylltu â chymunedau amrywiol
- Modelau cyd-gynhyrchu sy'n codi lleisiau pobl ifanc
- Mewnwelediadau gan Weithwyr Cyfranogiad ar oresgyn rhwystrau

Gyda'n gilydd, gadewch inni rannu dysgu, ehangu ar yr hyn sy'n gweithio, a hyrwyddo newid ystyrlon i fabanod, plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Canllawiau cyflwyno:

- Dylai erthyglau fod yn 500 a 750 gair
- Darparwch eich cyflwyniad yn y Saesneg a'r Gymraeg
- Cynhwyswch deitl, eich enw a'ch sefydliad
- Croeso i ddelweddau JPEG o ansawdd uchel
- Dyddiad cau ar gyfer cyflwyniadau **Dydd Iau, 26 Chwefror 2026**

I fynegi diddordeb neu gadw lle yn y rhifyn arbennig hwn, anfonwch e-bost at: membership@childreninwales.org.uk cyn gynted â phosibl.

Noder: mae'r cylchgrawn yn cael ei rannu'n gyhoeddus ar ein cyfrifon cyfryngau cymdeithasol, gan roi cyfle i'ch cyfraniad gyrraedd cynulleidfa ehangach y tu hwnt i'n haelodaeth.

Edrychwn ymlaen at glywed gennych a rhannu eich llais yn y sgwrs bwysig hon.

Mae Plant yng Nghymru yn falch o gyflwyno Adeiladu Lleisiau.

Gwasanaeth ymgynghori a gynlluniwyd i helpu sefydliadau i ymgorffori cyfranogiad ieuenctid ystyrlon a chyd-gynhyrchu yn eu gwaith.

Gyda dros 30 mlynedd o arbenigedd mewn hawliau plant, rydym yn cynnig cefnogaeth wedi'i theilwra gan gynnwys datblygu strategaethau, hyfforddi staff a hwyluso llais ieuenctid. Mae ein pecynnau hyblyg wedi'u cynllunio i sicrhau bod lleisiau plant a phobl ifanc yn llunio gwasanaethau a pholisïau mewn gwirionedd.

ADEILADU LLEISIAU

I archwilio sut y gallai Adeiladu Lleisiau gefnogi eich sefydliad, cysylltwch â: Kate.thomas@childreninwales.org.uk am ragor o wybodaeth.

GWELD MWY

Gallwch hefyd edrych ar ein llyfryn digidol a'n harddangosfa fideo i weld sut rydym eisoes yn gwneud gwahaniaeth gyda Cymdeithas Bêl-droed Cymru.

PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES