

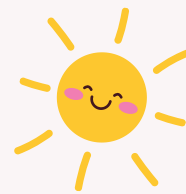
smalltalk

Cylchgrawn aelodau Blynyddoedd Cynnar Cymru

smalltalk | Ebrill 2026 | Rhifyn 154 | £7 | ISSN 0967-5809

Ymarfer o ansawdd i fabanod a'n plant ieuengaf yn y 1,000 diwrnod cyntaf

- Trefniadau setlo sy'n trawsnewid gofal babanod
- Diogelu datblygiad babanod yn y cyfnod digidol
- Maeth sy'n gwella, meithrin a sefydlogi
- Pam mae ailadrodd yn adeiladu hyder a dysgu
- Gwyddonwyr bach sy'n archwilio drwy Wyddoniaeth, Technoleg, Peirianeg a Mathemateg chwareus



tu mewn

4. Sut y Gall Llywodraeth Nesaf Cymru Sicrhau Arfer o Safon i Fabanod a Phlant Dan Ddwy Oed

Mae Leo Holmes yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i flaenoriaethu 1,000 diwrnod cyntaf bywyd babanod a chryfhau ymarfer o ansawdd ar draws y blynyddoedd cynnar.

5. Rhoi Llais i Fabanod: Sut Cyd-greodd Cwm Taf Morgannwg y Datganiadau Llais Baban a'r Phlentyn Bach

Mae Datganiadau Llais Babanod a Phlant Bach Cwm Taf Morgannwg yn rhoi lle i leisiau babanod wrth wraidd gofal, cynllunio a pholis.

8. Pwysigrwydd Amser ac Ymarferwyr Profiadol

Mae gweithwyr allweddol profiadol yn adeiladu cysylltiadau diogel drwy ddarparu amser cyson, gofalgwr a phartneriaethau cadarn gyda theuluoedd.

10. Sut mae Setlo Mewn yn Siapio Ansawdd yn yr Ystafell Babanod

Mae prosesau setlo gofalus, wedi'u camu'n ddisglair, yn creu amgylcheddau tawelach, perthnasoedd diogel, ac ymarfer ystafell fabanod o ansawdd uwch.

12. Adeiladu Perthnasoedd Cynnar (BEAR)

Mae hyfforddiant ARTH (BEAR) yn codi ymwybyddiaeth o feithrin perthnasoedd cynnar rhwng rhiant a babi ac yn cynnig offer ymarferol i gefnogi attunement.

14. Sut mae Gweithio mewn Partneriaeth â Rhieni a Gofalwyr yn Hanfodol Bwysig

Mae partneriaethau agos â rhieni yn sicrhau gofal personol, pontio llyfn, a chefnogaeth i ddiwylliant, iaith a threfniadau pob babi.

15. Buddsoddi yn y Dechrau Gorau: Cefnogi Babanod a Phlant Bach

Mae'r cwrs rhad ac am ddim hwn yn helpu ymarferwyr i ddarparu gofal ymatebol o ansawdd uchel sy'n gosod sylfeini cadarn ar gyfer y blynyddoedd cynnar.

16. Am Hwyl a Sbrî! Cael hwyl yn symud a sgwrsio gyda'ch babi yn Gymraeg!

Mae "Symudwyr Bach, Siaradwyr Bach" yn cefnogi bondio, cyfathrebu cynnar, hyder, a datblygiad y Gymraeg trwy symudiad chwareus.

19. Diwylliant, Cwtshys a Llythrennedd Cynnar - Sut Mae Babanod yn Dysgu Drwy Chwarae

Mae Amber Ogunsanya-William yn archwilio sut mae rhyngweithiadau diwylliannol cyfoethog a chwareus yn meithrin llythrennedd, cyfathrebu a pherthnasoedd cynnar.

22. Defnyddio Arferion Maeth Effeithiol yn y Sector Blynyddoedd Cynnar i Gefnogi Babanod a Phlant Bach Sydd â Phrofiad o Ofal.

Mae maeth trawma-wybodaeth yn cefnogi iechyd babanod profiadol, lles emosiynol, a threfniadau bwydo diogel.

25. Hyfforddiant Arbenigol ar Arferion Cwsg Diogel i Fabanod

Mae arolygwyr AGC yn gwella eu dealltwriaeth o gwsg diogel drwy hyfforddiant Lullaby Trust, gan gryfhau canllawiau ymarferol sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

26. Eto, Eto! - Dadbacio Pŵer Ailadrodd mewn Dysgu Cynnar

Mae Dr Stella Louis yn dangos sut mae ailadrodd a sgemâu yn adeiladu hyder, diogelwch emosiynol, a dysgu dwfn mewn plant ifanc.

29. Y 1,000 Diwrnod Cyntaf mewn Oes Ddigidol: Diogelu Presenoldeb, Cysylltiad a Datblygiad

Mae Sue Atkins yn tynnu sylw at sut mae babanod yn ffynnu trwy symud, cysylltiad a rhyngweithio, gan gynnig arweiniad ymarferol i deuluoedd mewn byd digidol.

32. Rhy Swnllyd i Ddysgu? Ailfeddwl Sŵn Dan Do ac yn yr Awyr Agored yn y Blynyddoedd Cynnar

Mae Dr Gemma Goldenberg yn archwilio sut mae lefelau sŵn yn siapio sylw, cyfathrebu a dysgu plant, a sut y gall lleoliadau ymateb yn briodol iddynt.

35. Ymyrraeth Gynnar yn y Tair Blynedd Gyntaf: Cefnogi Plant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol

Mae rhaglenni ymyrraeth gynnar Llygad yn cefnogi plant 0-3 oed gydag ADY trwy strategaethau wedi'u teilwra, cymorth i deuluoedd, a rhydwethiau cyfoedion.

38. Gwrando, Chwarae, Tyfu: Calon Datblygiad Ffonolegol Cynnar

Mae gwaith sain chwareus, rhigymau, adrodd straeon ac ailadrodd yn helpu i feithrin ymwybyddiaeth ffonolegol plant pedair oed.

40. Grym llyfrau stori a llun ac amser stori ar gyfer datblygu iaith plant

Mae BookTrust Cymru yn dangos sut mae darllen a rennir yn rhoi hwb i eirfa, dealltwriaeth, cyfathrebu a llythrennedd cynnar.

42. Pwysigrwydd Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianeg a Mathemateg yn y Blynyddoedd Cynnar Iawn

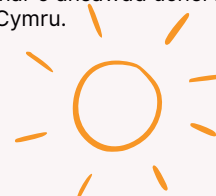
Mae Sandra Beale yn dangos sut mae profiadau Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianeg a Mathemateg chwareus yn sbarduno chwilyfrydedd a meddwl gwyddonol cynnar plant.

45. Canolfan yng nghanol y gymuned

Mae Canolfan Plant Trelái a Chaerau yn meithrin babanod trwy chwarae Froebelia, gwrando dwfn, a chysylltiadau cymunedol cryf.

48. Pwysigrwydd y Fframwaith Chwarae, Dysgu a Gofal Plentynod Cynnar

Mae fframwaith Chwarae, Dysgu a Gofal Plentynod Cynnar yn cefnogi ymarfer blynyddoedd cynnar o ansawdd uchel a theg, sy'n canolbwyntio ar blant ledled Cymru.



Y Tîm

Golygydd:
Charlotte Davies
smalltalk@earlyyears.wales

Is-olygydd:
Matt Anthony

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

T: 029 2045 1242
E: info@earlyyears.wales

Y Cyfryngau Cymdeithasol

Ffeindiwch ni ar Facebook
EarlyYearsWales

Ymunwch â ni LinkedIn
Early Years Wales

Dilynwch ni ar Instagram
earlyyearswales

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

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



Cynnig Cymraeg



Mae babanod o'r diwedd yng nghanol sgwrs genedlaethol yng Nghymru, ac mae'r mater hwn, er ei fod yn ymddangos fel *smalltalk*, wedi cyrraedd eiliad o bwysigrwydd gwleidyddol go iawn. Wrth i bleidiau ddechrau llunio eu hymrwymadau ar gyfer blynyddoedd cynnar cyn etholiad Llywodraeth Cymru 2026, mae cydnabyddiaeth gynyddol o bwysigrwydd hanfodol yr ystod oedran 0-2. Gyda lleisiau rhieni'n llywio fframweithiau cenedlaethol a ffocws cynyddol ar y 1,000 diwrnod cyntaf, nid yw arbenigedd y rhai sy'n gweithio'n agos gyda babanod erioed wedi bod mor pwysig.

Mae'r rhifyn hwn yn dod ag ystod eang o leisiau nghydymarferwyr, ymchwilwyr, arweinwyr a phartneriaid archwilio sut mae arfer o ansawdd i fabanod yn edrych yn ystod y 1,000 diwrnod cyntaf. Rydym yn dechrau gyda Leo Holmes, sy'n gosod y cefndir gwleidyddol trwy amlinellu **beth y mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru flaenoriaethu** i sicrhau ymarfer o ansawdd uchel i fabanod a phlant dan ddwy oed. Mae'r alwad am uchelgais genedlaethol hon yn cael ei hadlewyrchu yng ngwaith Cwm Taf Morgannwg, lle mae **Datganiadau Llais Baban a'r Phlentyn Bach** ar y cyd yn dangos sut y gall hyd yn oed y plant ieuengaf lunio systemau lleol a dylanwadu ar broses benderfynu (tudalen 5).

Mae perthnasoedd yn ffurfio calon ymarfer ansawdd, ac mae sawl cyfrannwr yn edrych ar hyn o wahanol onglau. Mae Dr Sara Bonetti a Kayla Halls (tudalen 10) yn rhannu mewnwelediadau o'u hymchwil a ariennir gan Nuffield i weld **beth sy'n gwneud ystafelloedd babanod o ansawdd uchel**, gan gynnig tystiolaeth sy'n ategu profiad ymarferwyr. **Mae tîm ARTH (BEAR)** yn dyfnhau'r ffocws hwn trwy dynnu sylw at bwysigrwydd perthnasoedd cynnar a'r strategaethau ymarferol sy'n helpu oedolion i ddeall arwyddion babanod (tudalen 12). Yn ogystal, mae erthyglau am brosesau setlo, rôl **gweithwyr allweddol profiadol**, a gwerth partneriaethau cadarn â rhieni yn dangos sut mae arferion bob dydd yn adeiladu ymlyniad diogel.

Mae'r amgylcheddau lle mae babanod yn tyfu hefyd yn cael sylw gofalus. Mae **Dr Gemma Goldenberg** yn archwilio sut mae lefelau swm, mewnlol ac allanol, yn siapiro sylw, cyfathrebu a lles plant (tudalen 32). Mae **Sue Atkins** yn tynnu sylw at sut y gall teuluoedd gefnogi presenoldeb, symudiad a chysylltiad mewn byd digidol sy'n ehangu'n gyson (tudalen 29).

Ymddirinnir â maeth a chwsig diogel trwy gyfraniadau gan arbenigwyr y sector, gan gynnwys **dulliau trauma-wybodaeth i gefnogi babanod mewn gofal** (tudalen 22) a mewnwelediadau gan arolygwyr AGC sydd wedi cwblhau hyfforddiant Ymddiriedolaeth Lullaby (tudalen 25). Gyda'i gilydd, mae'r erthyglau hyn yn ein hatgoffa bod ansawdd yn hollistaidd, gan gynnwys diogelwch emosiynol, lles corfforol a'r amodau sy'n caniatáu i fabanod ffynnu.

Mae addysgeg yn y blynyddoedd cynnar yn edefyn cryf arall sy'n rhedeg trwy'r rhifyn hwn. Mae **Dr Stella Louis** yn datgelu pŵer ailadrodd a sgemâu, gan ddangos sut mae eiliadau "eto, eto" yn adeiladu dysgu dwfn a diogelwch emosiynol (tudalen 26). Mae Amber Ogunsanya-William yn archwilio sut mae **diwylliant, chwarae a llythrennedd cynnar** yn uno (tudalen 19), tra bod Sandra Beale yn hyrwyddo **profiadau Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianneg a Mathemateg chwareus** sy'n meithrin chwilfrydedd naturiol plant (tudalen 42). Mae erthyglau ar **ddatblygiad ffonolegol** a phŵer llyfrau lluniau yn cyfoethogi'r dirwedd addysgegol hon ymhellach, gan gynnig strategaethau ymarferol sy'n seiliedig ar ymchwil a gweithgarwch bob dydd.

Rydym hefyd yn tynnu sylw at y systemau a'r lleoliadau sy'n cefnogi babanod a'r rhai sy'n gofalu amdanynt. Archwilir **fframwaith Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar** (tudalen 48) fel offeryn i gryfhau ansawdd ledled Cymru, tra bod Canolfan Plant Trelái a Chaerau yn enghraifft bwerau o arferion **cymunedol wedi'u llunio ar sail egwyddorion Froebelaid**, gwrandao dwfn a phartneriaethau teuluol cryf (tudalen 45).

Gyda'i gilydd, mae'r cyfraniadau hyn yn paentio darlun cymhellol o sector sy'n fyfyrion, ymchwilol ac yn ymrwymedig i roi'r dechrau cryfaf posibl i fabanod. Wrth i Gymru edrych ymlaen at yr etholiad sydd i ddod, mae'r erthyglau yn y rhifyn hwn yn tynnu sylw at wirionedd syml: rhaid i ansawdd profiadau cynnar babanod barhau i fod yn flaenoriaeth genedlaethol. Bydd y penderfyniadau a wneir nawr yn siapiro'r amodau lle mae ein plant ieuengaf yn tyfu ac yn ffynnu.

I drafod y pynciau yn cael ei gyflwyno yn y rhifyn hwn neu'r rhifynnau blaenorol, neu i rannu awgrymiadau a chyfraniadau ar gyfer erthyglau'r dyfodol, mae croeso i chi anfon e-bost i charlotted@earlyyears.wales / smalltalk@earlyyears.wales

Diolch am ddarllen Charlotte – Golygydd



Cwrdd â'r cyfranwyr



Dr Sara Bonetti and Kayla Halls (tud 10)

Mae Dr Sara Bonetti yn ymchwilydd annibynnol ac yn Ysgolhaig Gwadd ym Mhrifysgol Middlesex, gan ganolbwyntio ar bolisi, arweinyddiaeth ac ansawdd plentyndod cynnar. Hi yw Gyd-Ymchwilydd ar brosiect Nuffield sy'n edrych ar ddarpariaeth ystafelloedd babanod o ansawdd uchel. Mae Kayla Halls yn Gymrawd Ymchwil ym Mhrifysgol Middlesex, arbenigol mewn gweithlu blynyddoedd cynnar a darpariaeth 0-2 oed. Mae ei gwaith presennol yn cynnwys prosiect ansawdd ystafell fabanod a gwerthuso rhaglen Sound Start Creative Futures.



Hannah Munkley (tud 16)

Gweithwraig Gynorthwyl yr Iaith Gymraeg ydy Hannah ar gyfer Blynyddoedd Cynnar Cymru. Ei phrif gyfrifoldeb yw darparu sesiynau Symudwyr Bach, Siaradwyr Bach ar gyfer rhieni a babanod. Mae Hannah wedi cymhwyso fel athrawes gynradd ac wedi addysgu yng Nghymru a Tsieina ac mae hi hefyd yn gweithio fel tiwtor Cymraeg a Saesneg. Teithio a darllen cymaint ag sy'n bosib yw diddordebau Hannah. Mae Hannah yn angerddol am weithio gyda phlant er mwyn ysbrydoli cysylltiad dyfnach gyda'r byd o'u cwmpas.



Dr Gemma Goldenberg (tud 32)

Mae Dr Gemma Goldenberg yn seicolegydd ac arbenigwr addysg gyda dros 20 mlynedd o brofiad mewn meithrinfeydd, ysgolion ac ymchwil addysgol. Hi yw Dirprwy Gyfarwyddwr ISEY (Sefydliad Gwyddoniaeth y Blynyddoedd Cynnar), lle mae ei gwaith yn cynnwys cyfieithu ymchwil ddiweddaraf i awgrymiadau ymarferol i addysgwyr, arwain prosiectau ymchwil datblygu plant, a darparu hyfforddiant i sefydliadau blynyddoedd cynnar ledled y DU ac yn fyd-eang.





Sut y Gall Llywodraeth nesaf Cymru Sicrhau Arfer o Safon i Fabanod a Phlant Dan Ddwy Oed

Ysgrifennwyd gan: Leo Holmes, Pennaeth Polisi ac Eiriolaeth

Mae'r 1,000 diwrnod cyntaf - o feichiogrwydd i ail ben-blwydd plentyn¹ - yn gyfnod o ddatblygiad corfforol a gwybyddol cyflym sy'n gosod y sylfaen ar gyfer iechyd a lles gydol oes. Gall cefnogi'r cam hwn yn iawn helpu i dorri cylchoedd o anfantais a chyfrannu at "ddyfodol hapusach, iachach, tecach i Gymru."² Drwy gefnogi plant yn ystod y ffenestr dyngedfennol hon, gall Llywodraeth Cymru nesaf hyrwyddo ei nodau cyfiawnder cymdeithasol a sicrhau bod cenedlaethau'r dyfodol yn tyfu i fyny mewn cymdeithas sy'n gwerthfawrogi datblygiad cynnar mewn gwirionedd. Mae'r erthygl hon yn archwilio pedwar pwynt allweddol o fanifesto³ Blynyddoedd Cynnar Cymru sy'n ganolog i sicrhau ymarfer o safon i fabanod a phlant dan ddwy oed.

Diwygio Absenoldeb a Chymorth Rhieni

Mae diwygio absenoldeb rhiant yn hanfodol i ofal o safon yn y ddwy flynedd gyntaf. Yn ystod y cyfnod hwn, mae babanod yn dibynnu ar ryngweithio cyson "rhoi a dychwelyd" gyda gofalwyr, lle mae cyfnewidiadau ymatebol yn adeiladu llwybrau niwral, sgiliau iaith ac ymlyniadau diogel. Mae'r perthnasoedd cynnar hyn yn ffurfio'r sylfaen ar gyfer dysgu gydol oes a lles emosiynol.

Mae polisiau cyfredol sy'n blaenoriaethu dychwelyd i'r gwaith yn gyflym mewn perygl o danseilio'r cam datblygu hanfodol hwn, gan roi cynhyrchiad economaidd uwchlaw lles plant. Mae darpariaethau mamolaeth a thadolaeth yn aml yn methu â chydabod rhianta yn y ddwy flynedd gyntaf fel buddsoddiad hirdymor mewn iechyd a datblygiad. Byddai ehangu absenoldeb rhieni yn caniatáu i deuluoedd ddarparu'r gofal sefydlog ac ymatebol y mae ymchwil yn dangos ei fod yn arwain at ganlyniadau datblygiadol cryfaf, sy'n gorbwysyo pryderon economaidd tymor byr.

Atebolrwydd Gweinidogol ac Arweinyddiaeth

Mae mwy o atebolrwydd gweinidogol yn hanfodol i ymgorffori arferion o safon ar gyfer babanod a phlant ifanc. Byddai penodi Gweinidog Plant pwrpasol yn sicrhau bod anghenion dinasyddion ieuengaf Cymru yn cael eu cynrychioli ar y lefel uchaf o lywodraeth. Ar hyn o bryd, mae'n anodd dadlau bod buddiannau plant yn siapio penderfyniadau polisi yn gyson.

Byddai gweinidog pwrpasol yn gofyn i bolisiau ar draws pob adran gael eu hasesu trwy lens datblygiad plant, gan sicrhau bod ystyried blynyddoedd cynnar yn ganolog yn hytrach nag eilaidd. O ystyried pwysigrwydd sylfaenol y ddwy flynedd gyntaf ar gyfer datblygiad ac ymlyniad yr ymennydd, byddai ymgorffori cyfrifoldeb arweinyddiaeth ar lefel weinidogol yn sicrhau bod ymarfer ansawdd yn safon di-negodiol.

Diwygio Terminoleg

Efallai y bydd ailenwi Comisiynydd Plant Cymru yn "Gomisiynydd Babanod a Phlant Cymru" yn ymddangos yn symbolaidd, ond mae ganddo oblygiadau polisi sylweddol. Mae enwi babanod yn amlygu eu hanghenion datblygiadol penodol ac yn sicrhau nad ydynt yn cael eu cysgodi gan faterion sy'n effeithio ar blant hŷn.

Ni all babanod eirioli drostynt eu hunain ac maent yn gwbl ddibynol ar oedolion i ddiogelu eu lles. Drwy gynnwys "babanod" yn nheitl y Comisiynydd, byddai Llywodraeth Cymru yn cryfhau atebolrwydd ac yn sicrhau bod y cyfnod critigol hwn o fywyd yn cael sylw canolbwyntio mewn deddfwriaeth a phenderfyniadau polisi.

Canolbwyntiwch ar y 1,000 Diwrnod Cyntaf

Mae blaenoriaethu'r 1,000 diwrnod cyntaf yn gofyn am ymwybyddiaeth a gweithredu. Trwy gynyddu dealltwriaeth y cyhoedd o'r ffenestr ddatblygiadol hanfodol hon, gall teuluoedd a gweithwyr proffesiynol wneud penderfyniadau gwybodus sy'n cefnogi'r canlyniadau gorau posibl. Mae hefyd yn cryfhau'r achos dros ymyrraeth gynnar a buddsoddiad llywodraeth wedi'i dargedu.

Yn ymarferol, mae hyn yn golygu gwella absenoldeb rhieni, gwasanaethau ymweld ag iechyd, darpariaeth gofal plant, cymorth iechyd meddwl rhieni a chymorth ariannol. Trwy ymgorffori'r 1,000 diwrnod cyntaf mewn polisi cenedlaethol, gall Llywodraeth Cymru sicrhau bod pob babi yn cael y cyfle i ffynnu, waeth beth fo'i gefndir. Rhaid i arfer ansawdd i blant dan ddwy oed gael ei adlewyrchu nid yn unig mewn rhethreg, ond mewn cefnogaeth barhaus ac ystyrlon o feichiogrwydd i ddwy oed.

Cyfeiriadau:

¹ <https://bit.ly/4skFMuP>

² <https://bit.ly/4bpFCIC>

³ <https://bit.ly/4bco91e>

I lawrlwytho a darllen y maniffesto yn llawn ewch i:

● <https://bit.ly/4rzhsuY>

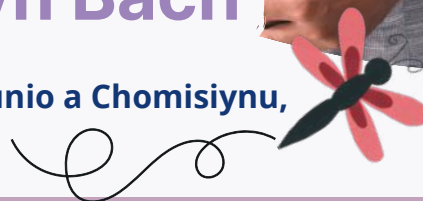
Neu sganiwch y cod QR





Rhoi Llais i Fabanod: Sut Cyd-Greodd Cwm Taf Morgannwg y Datganiadau Llais Baban a'r Phlentyn Bach

Ysgrifennwyd gan: Elle Mcneil, Pennaeth Cynllunio a Chomisiynu,
Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg



Yn Gwm Taf Morgannwg, mae mudiad tawel ond pwerus wedi bod yn datblygu - un sy'n rhoi babanod a phlant bach wrth wraidd y broses o wneud penderfyniadau. Mae Datganiadau Llais Baban a Phlentyn Bach Cwm Taf Morgannwg yn ganlyniad dwy flynedd o gydweithio, ymchwil, fewnwelediadau gan ymarferwyr a phartneriaeth agos â rhieni. Dyma hanes sut y cawsant eu creu - a sut maent eisoes yn dechrau siapio ac ailfeddwl arferion ar draws y rhanbarth.

Pam mae Lleisiau Babanod yn Bwysig

Rydym yn gwybod bod y 1,000 diwrnod cyntaf yn siapio iechyd, perthnasoedd, dysgu a lles emosiynol plentyn yn y dyfodol. Mae babanod yn profi llawenydd, straen, chwilfrydedd a chysur ymhell cyn iddynt allu siarad — ac mae eu ciwiau di-eiriau yn llawn ystyr. Ond yn hanesyddol, nid yw safbwyntiau babanod bob amser wedi bod wrth wraidd polisi ac ymarfer.

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) yn glir: mae gan bob plentyn yr hawl i fynegi ei farn mewn penderfyniadau sy'n eu heffeithio, ac mae hynny'n cynnwys babanod. Roedd Cwm Taf Morgannwg yn cydnabod, os oedd y system am ddarparu gofal gwirioneddol ymatebol ac yn seiliedig ar hawliau, bod angen ffordd ymarferol o helpu ymarferwyr i *glywed* lleisiau babanod a phlant bach cyn-eiriol.



Plannu'r Hadau: Y Rhaglen Trawsnewid Blynyddoedd Cynnar

Dechreuodd y gwaith drwy Raglen Trawsnewid Blynyddoedd Cynnar, gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru. O fewn y ffrwd waith Perthnasoedd Rhieni a Babanod, nododd partneriaid yn Gwm Taf Morgannwg fwlch clir: diffyg ffordd gyffredin a hygyrch o fynegi beth sydd ei angen ar fabanod a phlant bach gan yr oedolyn o'u cwmpas, eu hamgylcheddau a'u cymunedau.

Daeth ysbrydoliaeth o Scotland's Voice of the Infant yn yr Alban, a gyflwynodd fodel hawliau-seiliedig ar gyfer mynegi anghenion babanod. Ynghyd â thystiolaeth gan World Association for Infant Mental Health (WAIMH) a'r Parent-Infant Foundation ar bwysigrwydd iechyd perthynol cynnar, dechreuodd momentwm adeiladu tuag at ddatblygu adnodd penodol ar gyfer Cwm Taf Morgannwg.

Trobwynt: Cynhadledd Perthnasoedd Rhieni a Babanod

Ym mis Hydref 2023, daeth Cynhadledd Perthnasoedd Rhieni a Babanod â dros 120 o ymarferwyr ynghyd o feysydd iechyd, blynyddoedd cynnar, gofal cymdeithasol, addysg, iechyd meddwl amenedigol a'r trydydd sector.

Yn ystod gweithdy dan arweiniad, gwahoddwyd pawb i "feddwl fel y babi". Archwiliodd y cyfranogwyr dri chwestiwn syml ond pwerus:

- Beth ddylwn i (y baban), ei ddisgwyl gan yr oedolyn o'm cwmpas?
- Beth sydd ei angen ar fy oedolyn er mwyn iddynt allu gofalu amdanaf yn dda?
- Beth ddylai fy amgylchedd ei gynnig i mi er mwyn fy helpu i ffynnu?

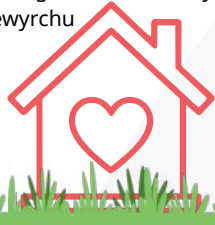
Cyd-gynhyrchu ar Waith: Y Grwpiau Gorchwyl a Gorffen

Rhwng Ionawr a Mawrth 2024, cymrodd 25 o gynrychiolwyr o bob rhan o Gwm Taf Morgannwg ran mewn pedwar Grŵp Gorchwyl a Gorffen i fireinio'r datganiadau. Roedd pob sesiwn wedi'i chefnogi gan arbenigwyr mewn hawliau plant, iechyd meddwl amenedigol, a datblygiad babanod.

Trwy'r sesiynau hyn, cytunodd y grŵp:

- I ddefnyddio'r termau Baban (beichiogi-12 mis) a phlentyn bach (12-24 mis) i adlewyrchu'r 1,000 diwrnod cyntaf
- I ddefnyddio'r term oedolyn dibynadwy (trusted grown-up) fel iaith gynhwysol i gyfeirio at unrhyw un sy'n gofalu am blentyn
- I ddewis yr enw terfynol: **Llais Babanod a Phlant Cwm Taf Morgannwg**
- Croesgyfeirio pob datganiad â Chonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) a'r egwyddorion NEST / NYTH, gan sicrhau bod pob datganiad yn seiliedig ar hawliau plant a phrofiad y babi.

Mae'r dull cydweithredol hwn hefyd wedi profi'r geiriad gyda rhieni trwy ymgysylltu â grwpiau rhieni-babanod a drwy wasanaethau mamolaeth, gan sicrhau bod y datganiadau terfynol yn adlewyrchu profiadau ymarferwyr, barn rhieni, a hawliau plant.



Lansio Llais y Babi

Mabwysiadodd a lansiodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (CTMUHB) [Datganiadau Llais Baban a'r Phlentyn Bach Cwm Taf Morgannwg yn ffurfiol ym mis Mawrth 2025](#). Cynhaliwyd sesiynau cyfarfod lleol mewn grwpiau babanod ledled Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Taf a Phen-y-bont ar Ogwr, lle gallai teuluoedd archwilio'r datganiadau a chyfarfod â'r staff a wnaeth y gwaith. Pwysleisiodd y sesiynau sut mae'r datganiadau hyn yn helpu i sicrhau bod bydoedd emosiynol a safbwyntiau babanod yn cael eu cydnabod wrth wneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt.



Cynhyrchwyd cannoedd o nodiadau post-it a sylwadau ar siartiau troi — yn llawn empathi, mewnwelediad ac arbenigedd proffesiynol.

Yn dilyn hynny, cafodd y rhain eu dadansoddi a'u grwpio yn themâu allweddol, a ddaeth yn sail i ddrafft cyntaf Datganiadau Llais Baban a'r Phlentyn Bach Cwm Taf Morgannwg.

Roedd adborth y staff yn hynod gadarnhaol, gyda llawer yn disgrifio newid ystyrion yn y ffordd yr oeddent yn deall ac yn gwerthfawrogi hawliau a safbwyntiau babanod.

Beth Mae'r Datganiadau yn ei Ddweud

Mae'r set derfynol o 15 datganiad wedi'u grwpio i dri maes:

1. Beth Sydd ei Angen Arnaf

Er enghraifft:

- Mae angen i mi gael fy nghadw'n lân, yn gynnes a chael bwyd iach a lloches.
- Mae i chi ddeall sut rydw i'n cyfathrebu, dysgu fy nghiwiau ac ymateb yn gyson mewn ffordd gynnes a
- chariadus.
Mae angen lle diogel arna i i chwarae a dysgu, i gael hwyl ac i deimlo'n hapus

2. Beth Sydd ei Angen ar fy Oedolyn Dibynadwy

- i gael help a gwybodaeth "yn y ffordd iawn, ar yr amser iawn, ac yn y lle iawn"
- i ofalu am fy iechyd, a'i hiechyd cyn, yn ystod ac ar ôl i mi gyrraedd, ac i estyn allan am help os nad yw pethau'n iawn.

3. Beth Sydd ei Angen Arnom Gan Ein Cymuned

- manau gwyrdd diogel
- trafndiaeth dda
- amgylcheddau sy'n croesawu babanod a theuluoedd

Mae pob datganiad yn adlewyrchu egwyddorion sy'n seiliedig ar hawliau ac yn ymateb i anghenion ymarfer byd go iawn. [Gallwch ddarllen y datganiadau yma](#) i weld sut maent yn cyfuno safbwyntiau babanod a phlant bach gyda gofal a phrofiad ymarferwyr. **(Mae'r holl ddolenni i gyfeiriadau a wnaed yn yr erthygl hon i'w gweld yn llawn ar y diwedd).**

Photo credits: Cwm Taf Morgannwg

Y Gwahaniaeth maen Nhw'n ei Wneud

Cefnogi teuluoedd a chymunedau

Dywedodd rhieni fod y datganiadau wedi eu helpu i ddeall:

- Angen eu babi am gysylltiad, chwarae a phresenoldeb emosiynol
- Pwysigrwydd rhwydweithiau cymorth lleol

Sut mae amgylcheddau ehangach, fel manau cyhoeddus, trafndiaeth a grwpiau cymunedol, yn dylanwadu ar les babanod

Newid ymarfer proffesiynol

Adborth gan staff Adroddodd staff ar draws CTMUHB a gymerodd ran mewn sesiynau hyfforddi a gwybodaeth am y Datganiadau a'r agenda 1,000 diwrnod cyntaf:

- Mwy o sensitifrwydd i fydoedd emosiynol babanod
- Mwy o ddealltwriaeth o hawliau babanod

Gwell gallu i ystyried persbectif y babi wrth wneud penderfyniadau

Cyfeiriadau:

- <https://www.unicef.org.uk/what-we-do/un-convention-child-rights/>
- <https://www.gov.scot/publications/voice-infant-best-practice-guidelines-infant-pledge/>
- https://perspectives.waimh.org/2016/06/15/waimh-position-paper-on-the-rights-of-infants/?fbclid=IwAR3iOChOkPJY-72_KFWexm4-yW1i-XxqIjRuM4jyM-vYhx0EkuLbVKoXSoM
- <https://www.llyw.cymru/fframwaith-nyth-iechyd-meddwl-lles-cyflwyniad>
- <https://bipctm.gig.cymru/newyddion/y-newyddion-diweddaraf/lansio-datganiadau-llais-babanod-a-phlant-ctm/>
- <https://ctmuhb.nhs.wales/news/news-files/final-ctm-baby-amp-toddler-voice-poster-pdf/>
- <https://ctmregionalpartnershipboard.co.uk/wp-content/uploads/2025/11/CTMRP-WSWH-Strategy-2025-Cymraeg.pdf>

Newid diwylliant sefydliadol

Mae timau wedi dechrau ail-greu dogfennau, polisiâu a hyfforddiant i gynnwys babanod yn benodol—nid dim ond “plant a phobl ifanc”.

Gellir gweld hyn mewn ffyrdd bach ar draws gwasanaethau a thimau, lle maent yn ceisio ymgorffori ymagwedd sy'n seiliedig ar hawliau. Enghraifft yw adolygiad diweddar ar y cyd o wasanaeth therapi newyddenedigol CTMUHB, lle'r oedd gwaith penodol i roi llais i'r babi wedi'i gynnwys.

Yn glir ar lefel ranbarthol, mae hyn hefyd yn cael ei adlewyrchu yn strategaeth *System Gyfan, Calon Gyfan*, sy'n anelu at “...gwella canlyniadau i fabanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd sy'n byw yng Nghwm Taf Morgannwg...”.

Llais a Fydd yn Parhau i Dyfu

Mae Datganiadau Llais Baban a'r Phlentyn Bach Cwm Taf Morgannwg yn dangos beth sy'n bosibl pan fydd rhanbarth yn gwrando'n ofalus ar ei ddinasyddion ieuengaf – a'r oedolyn sy'n eu gofalu. Mae'r gwaith hwn yn ein hatgoffa nad yw babanod byth “yn rhy ifanc” i gael persbectif. Maent yn cyfathrebu'n gyson; ein rôl ni yw tiwnio i mewn.

Wrth i Gwm Taf Morgannwg barhau i ymgorffori'r datganiadau ar draws gwasanaethau, lleoliadau a chymunedau, mae un neges yn parhau i fod yn ganolog:

Pan fyddwn yn gwrando ar fabanod, rydym yn adeiladu dyfodol iachach – i blant, teuluoedd a'r gymuned gyfan.





Pwysigrwydd amser ac ymarferwyr profiadol

Ysgrifennwyd gan: Sam Day, Asesydd Lefel 2-5 i Cam Wrth Gam



Yn fam i dri o blant, does dim byd sy'n gallu tynnu deigr yn i'r llygad yn fwy na ffarwelio a'ch babi bach. Plentyn bach sydd hefyd yn ddagrau i gyd wrth geisio dianc breichiau'r sawl fydd yn gyfrifol amdano dros yr oriau nesaf.

Wrth adael babi yn y feithrinfa, neu blentyn wrth ddrws y dosbarth, mae'r poen yn union yr un fath. Wrth gwestiynu rhwng y dagrau a'r dryswch 'pam dwi'n gwneud hyn?', mae llais y Person Allweddol yn dweud 'Bydd popeth yn iawn, rhowch ddeg munud iddo setlo'.

Pan oeddwn yn ymarferydd ddibrofiad, a'r babi'n setlo'n syth heb ddeigr yn, y gofalwr neu riant yn gadael heb edrych yn ôl, roedd hynny'n gymaint o ryddhad. Y babis hawdd! Fel mam i dri o blant, ac hefyd yn ymarferydd profiadol, rhiant maeth, hyfforddwr ymarferwyr gofal plant; y babis hawdd ar rhieni sydd ddim yn edrych yn ôl ydy'r rhai sy'n peri gofid i mi.

Ymddiried

Mae medru ymddiried yn y sawl sy'n gofalu am eich babi bach yn ystod cyfnodau gwaith neu seibiant, yn eithriadol o bwysig. Mae'r broses o gyd-ofalu am y babi, rhwng y rhiant neu ofalwr â'r ymarferydd allweddol yn werthfawr iawn. Mae hyn yn creu cyfle i ddod i adnabod y babi, ac i'r ymlyniad ymestyn ymhellach na'r rhieni a'r teulu.

Mae'r Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn glir wrth dweud:

'Dylai pob sefydliad sy'n ymwneud â phlant weithio at yr hyn sydd orau i bob plentyn.' (Erthygl 3)

(Cyf: <https://www.complantcymru.org.uk/ccuhp-hawliau-plant/ccuhp/>)

Mae creu perthynas agos gyda'r babi â'r teulu ehangach yn hanfodol wrth wneud yr hyn sydd orau i bob plentyn.

Dydy ymddiried a chyd-gofal ddim yn digwydd mewn sesiwn hanner awr ar brynawn ddydd Gwener tawel. Mae cyd-ofal, ymddiried ac ymestyn yr ymlyniad rhwng y plentyn ar gweithwyr allweddol, yn cymryd amser. Mae angen sawl sesiwn. Sesiynau sy'n adlewyrchu'r patrwm gofal i'r plentyn. Mae angen i'r rhieni ac ymarferwyr rannu'r gofal ar y cyd, mewn sesiynau. Mae'r cyfnodau cysgodi gofal y rhieni yn bwysig wrth i'r gofal drosglwyddo i'r ymarferydd.

Pan mae babis yn symud o ofal maeth at rieni sydd yn eu mabwysiadu, mae'r cyfnod pontio yn cymryd o leiaf wythnos, gyda chyd ofalu yn digwydd yn y dyddiau cynnar. Weithiau am wythnos, mae'r rhieni newydd yn symud i mewn i fyw gyda'r gofalywyr maeth. Mae hyn yn helpu'r plentyn i greu ymlyniad newydd.



Yn y feithrinfa

Yn y feithrinfa, mae'n bwysig i'r rhieni weld y gofal a'r cariad fydd y plentyn yn derbyn yn ystod y cyfnod o gyd-ofalu.

Wrth ystyried y gofal sydd ei angen ar fabis, mae'n hanfodol cael ymarferwyr gofal plant sy'n brofiadol. Ymarferwyr sydd gyda deallusrwydd emosiynol ac ymrwymiad proffesiynol i ofalu am y babis sydd yn ei gofal. Ymarferwyr sy'n buddsoddi'n ddyddiol o'i hamser a'i hegini i roi'r cyfleodd gorau i'r babis.

Mae cwrdd ag anghenion dyddiol babis bach yn heriol iawn. Yn ddyddiol, mae gan y gweithiwr allweddol swydd bwysig i gadarnhau eu bod yn cyrraedd anghenion gofal a datblygiad holistig y babi. Mae dod i nabod y babi yn hanfodol, ei bersonoliaeth unigryw, a beth sy'n bwysig iddo. Hefyd, o ran twf a datblygiad, y ffordd gorau i ddiwallu ei anghenion.

Mae'r Safonau Gofynnol Cenedlaethol ar gyfer Gofal Plant a Reoleiddir i blant hyd at 12 oed:

yn trafod pwysigrwydd cyd-ofalu yn **Safon 6**: Gweithio mewn partneriaeth â rhieni

'6.5. Bod manylion am yr hyn y mae eu plentyn wedi'i gyflawni yn ystod y dydd, gan gynnwys unrhyw ddiwyddiad pwysig neu newid yn ei ymddygiad, yn cael eu rhannu gyda'r rhieni.

6.6. Wrth ofalu am blant dan 2 oed, bod system ddyddiol i gyfnewid gwybodaeth rhwng y rhiant a'r gweithiwr allweddol. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth am anghenion ac arferion datblygu a gofal newidiol y plentyn.'

(Cyf: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2025-09/safonau-gofynnol-cenedlaethol-ar-gyfer-gofal-plant-wedi-i-reoleiddio.pdf>)

Ymarferydd allweddol

Mae angen amser ar staff allweddol i greu cysylltiad arbennig gyda'r babi sydd yn eu gofal. Nid ar chwarae bach mae hyn yn digwydd. Er mwyn dysgu am drefn dyddiol, hoff a chas bethau'r babi, ac hefyd beth sy'n bwysig i'r babi a'r teulu, rhaid buddsoddi amser. Mae angen i reolwyr gydnabod yr amser pontio yma, gan roi amser penodol i'r staff i adeiladu cysylltiad cryf gyda'r plentyn a'r teulu.

Ynglŷn â Sam

Mae Sam Day yn Asesydd Lefel 2-5 sy'n gweithio i Cam Wrth Gam, darparwr hyfforddiant cenedlaethol Mudiad Meithrin. Dechreuodd Sam ei gyrfa fel nyrs feithrin yn ei hysgol gynradd leol, dychwelodd i addysg i astudio ar gyfer gradd mewn Astudiaethau Plentyndod Cynnar. Yn dilyn hyn, rheolodd Sam Ganolfan Integredig Blynyddoedd Cynnar gyntaf Mudiad Meithrin ac mae wedi gweithio mewn sawl rôl yn gofalu am fabanod a phlant ifanc ers dros 30 mlynedd. Roedd Sam yn ofalwr maeth ac wedi mabwysiadu efeilliaid ag anghenion dwys, fel un o'i rolau presennol mae'n darparu hyfforddiant seicoaddysgol ar niwroamrywiaeth a diwallu anghenion addysg a gofal plant sy'n profi'r byd yn wahanol.

Cyfeiriadau:

- www.theplayfulpsychologist.com/post/attachment-and-daycare-can-children-still-thrive-in-childcare-settings
- <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnodau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/gofal-cymdeithasol-i-blant-a-theuluoedd/sut-mae-plant-yn-ffurfio-ymlyniadau>
- www.child-encyclopedia.com/attachment/according-experts/supporting-families-build-secure-attachment-relationships-comments
- www.child-encyclopedia.com/attachment/according-experts/impact-attachment-based-interventions-quality-attachment-among-infants
- <https://www.complantcymru.org.uk/ccuhp-hawliau-plant/ccuhp/>
- <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2025-09/safonau-gofynnol-cenedlaethol-ar-gyfer-gofal-plant-wedi-i-reoleiddio.pdf>





Sut mae Setlo Mewn yn Siapio Ansawdd yn yr Ystafell Babanod

Ysgrifennwyd gan: **Dr Sara Bonetti a Kayla Halls, Cyfadran Iechyd
Gofal Cymdeithasol ac Addysg Prifysgol Middlesex**

Achieving high-quality provision in the baby room yw'r astudiaeth fwyaf erioed am ansawdd darpariaeth ystafell babi a wnaed yng Ngwledydd Lloegr hyd yma. Gan ganolbwyntio ar sut mae ymarfer o safon yn edrych ac yn teimlo i blant o dan ddwy oed mewn meithrinfeydd, mae'r dystiolaeth o'r prosiect hwn wedi cael effaith ledled y DU. Yn yr erthygl hon, mae'r tîm yn rhannu'r hyn a ddysgwyd am greu amgylchedd addas ar gyfer Blynyddoedd Cynnar Cymru.

Mae setlo i mewn yn aml yn cael ei ystyried fel cyfnod byr ar ddechrau taith meithrinfa babi. Ond mae'r ffordd y mae lleoliad yn ei weithio'n dweud llawer am sut mae ansawdd yn cael ei ddeall a'i weithredu yn yr ystafell fabanod. Pan gaiff setlo i mewn ei frysio neu ei gefnogi'n wael, gall achosi straen i bawb sy'n gysylltiedig. Pan gaiff ei gynllunio'n ofalus, gall osod y sylfeini ar gyfer perthnasoedd diogel, amgylcheddau tawel ac ymarfer hyderus.

O'n gwaith, daeth un thema yn glir iawn: mae nifer y babanod sy'n setlo i mewn ar yr un pryd yn gwneud gwahaniaeth mawr.

I ddarllen mwy am y gwaith y mae Sara a Kayla yn ei wneud ewch i: thebabyroom.blog Neu sganiwch y cod QR uchod.



Pam mae setlo'n raddol yn bwysig i fabanod

Gall babanod sy'n newydd i leoliad deimlo'n fwy pryderus, gofyn i'w dal am gyfnod hirach, neu gael trafferth i ymgysylltu â chwarae neu orffwys. Nid yw hyn yn "broblem i'w drwsio"; mae'n ymateb naturiol i drawsnewidiad mawr. Fodd bynnag, mae'n golygu bod angen amser, gofod a chefnogaeth un-i-un gan oedolion cyfarwydd.

Pan fydd sawl babi yn setlo i mewn ar yr un pryd, mae'n llawer anoddach darparu gofal cyson a chytunedig. Mae addysgwyr yn cael eu tynnu mewn sawl cyfeiriad, mae arferion dyddiol yn cael eu tarfu, ac mae awyrgylch yr ystafell yn gallu mynd yn ansefydlog. Gall hyd yn oed babanod sydd eisoes wedi setlo cael eu heffeithio gan sŵn, trallod a newidiadau i rythm y dydd.

Mae setlo'n raddol yn caniatáu i addysgwyr gefnogi datblygiad perthnasoedd diogel, helpu babanod i ddysgu bod oedolion yn yr ystafell yn ymatebol ac yn ddibynadwy, ac yn galluogi amgylchedd tawel a rhagweladwy. Mewn geiriau eraill, mae'n creu'r amodau lle gall babanod deimlo'n ddigon diogel i archwilio, chwarae a dysgu.

Pam mae setlo'n raddol yn bwysig i deuluoedd

Mae setlo i mewn yn foment emosiynol bwysig i rieni a gofalwyr. I lawer o deuluoedd, efallai mai dyma'r tro cyntaf iddynt gael eu gwahanu oddi wrth eu babi. Yn aml, mae teimladau o bryder, euogrydd, rhyddhad ac ansicrwydd yn teimlo ochr yn ochr â phwysau ymarferol, fel dychwelyd i'r gwaith neu reoli amserlenni.

Gall proses setlo'n raddol gefnogi rhieni trwy roi'r amser iddynt adeiladu ymddiriedaeth yn y feithrinfa a'r oedolion sy'n gofalu am eu babi. Pan nad yw addysgwyr yn cael eu llethu gan nifer o ddechreuwr newydd, maent yn gallu cyfathrebu â theuluoedd, rhannu arsylwadau ac ymateb i bryderon. Mae hyn yn helpu rhieni i deimlo'n sicr bod eu babi yn cael ei adnabod, ei ddeall a'i gefnogi'n emosiynol.

Gall negeseuon clir a hyderus am bwysigrwydd setlo'n raddol hefyd leihau tensiwn o amgylch oriau a disgwyliadau. Pan fydd teuluoedd yn deall bod dechrau arafach yn ymwneud â lles yn hytrach na chyfyngiad, maen nhw'n fwy tebygol o ystyried setlo i mewn fel proses a rennir yn hytrach na rhwystr i'w llwyddo.

Gwneud setlo i mewn graddol bosibl

Nid yw setlo o ansawdd uchel yn rhywbeth y gall addysgwyr ei gyflawni ar eu pen eu hunain; mae angen chefnogaeth ar sawl lefel.

Ar gyfer babanod, gall hyn gynnwys ymgorffori gwrthrychau cyfarwydd, lluniau neu synau o'r cartref, a sicrhau bod eu ciwiau'n cael sylw ac ymateb yn gyson. Dylid ystyried setlo i mewn fel proses ymatebol, yn hytrach na rhestr amser sefydlog, gan ganiatáu i'r lleoliad wneud penderfyniadau ar sail anghenion y babi ar y foment.

I addysgwyr, mae'n golygu amserlennu gofalus, cyfleoedd i fyfrio, a chefnogaeth ymarferol gan reolwyr neu staff ychwanegol mewn cyfnodau heriol. Mae gan reolwyr ran allweddol wrth greu'r amodau hyn, gan gynnwys gwrandao ar staff ystafell fabanod am yr hyn sy'n rheoladwy, cynllunio ymlaen llaw lle bo modd, a gweld setlo i mewn fel proses berthynas barhaus a medrus.

I deuluoedd, mae'n golygu cyfleoedd i rannu gwybodaeth am arferion, dewisiadau a phryderon, yn ogystal â chyfathrebu agored. Mewn cyd-destunau lle mae oriau addysg gynnar wedi'u fframio fel hawl, gall esboniadau clir am sut mae setlo'n gweithio, beth sydd ei angen ar fabanod, a sut mae ansawdd yn cael ei flaenoriaethu helpu i symud disgwyliadau o "oriau a ddefnyddir" i "pontio a gefnogir"..

Pam mae setlo'n raddol yn bwysig i addysgwyr

Mae ansawdd yn yr ystafell fabanod yn anghymar â lles yr addysgwyr. Mae cefnogi babi sy'n drallodus yn gofyn am bresenoldeb emosiynol, amynedd ac empathi. Pan gaiff hyn ei wneud dro ar ôl tro, gyda sawl babi ar yr un pryd, dydd ar ôl dydd, gall fod yn flinedig iawn. Mewn ystafelloedd babanod mawr, gall bron fod yn amhosibl osgoi sawl babi'n setlo i mewn ar yr un pryd. Yn yr un modd, mae grwpiau llai neu ystafelloedd llai o fewn lleoliad yn gwneud y trawsnewidiadau hyn yn llawer haws i'w rheoli.

Pan gaiff setlo i mewn ei gynllunio'n dda, mae addysgwyr yn teimlo'n llai llethu ac yn fwy pwrpasol. Mae ganddynt amser i arsylwi, ymateb yn feddylgar, a myfyrio ar anghenion pob babi. Yn hytrach na dim ond ymdopi, gallant ymfalchïo mewn cefnogi babi drwy drawsnewidiad mawr ac adeiladu perthynas ymddiriedol gyda theuluoedd.

O safbwynt rheoli staff, mae hyn hefyd yn bwysig. Mae proses setlo sy'n teimlo'n anreolaidd neu'n straenus yn cynyddu risg o 'sychedigaeth'. Wrth i'r broses gael ei gwneud yn fwiadol a'i chefnogi, gall ddod yn ffynhonnell o gyflawniad proffesiynol i'r addysgwyr.

Cwestiynau i'w myfrio

Mae setlo i mewn yn cynnig cyfle pwerus i fyfrio ar ansawdd yn yr ystafell fabanod. Gall fod yn ddefnyddiol gofyn eich hun am y canlynol:

- Sut mae nifer y plant sy'n setlo i mewn yr un pryd yn effeithio ar fabanod, ar staff, a chyflyrau'r ystafell gyfan?
- Pa mor hyblyg yw eich proses setlo i mewn? Er enghraifft, sut ydych chi'n penderfynu pryd y mae babi newydd yn barod i gynyddu eu hamser yn yr ystafell?
- Sut mae disgwyliadau ynghylch setlo'n cael eu cyfathrebu i deuluoedd? Pa gefnogaeth sy'n cael ei ddarparu i addysgwyr yn ystod cyfnodau pontio?



Trwy arafu a rhoi sylw gofalus i broses setlo i mewn, gallwn ddysgu llawer am sut mae ansawdd yn ymddangos i'n plant ieuengaf – nid fel rhestr wirio neu ofyniad polisi, ond fel profiad byw, cysylltiedig, a pherthnasol yn yr ystafell fabanod.



Building Early Attuned Relationships **BEAR**

Hyfforddiant codi ymwybyddiaeth i Gymru sy'n canolbwyntio ar y 1000 diwrnod cyntaf

Ysgrifennwyd gan: Dr Liz Gregory, Arweinydd Datblygu Cymru
a Dr Nicola Canale, Cydymaith Clinigol Parent Infant Foundation

Pam codi ymwybyddiaeth?

Mae pwysigrwydd perthnasoedd sensitif, ymatebol a meithringar i fabanod yn cael ei ategu'n glir gan ymchwil. Rydym yn gwybod bellach fod perthnasoedd cynnar yn gosod y sylfeini ar gyfer iechyd meddwl a lles, o'r dyddiau cyntaf, drwy gydol plentyndod, ac ymlaen i fywyd oedolyn. Nid dyna'r cyfan chwaith. Mae perthnasoedd cynnar cryf yn gysylltiedig â datblygiad cymdeithasol ac emosïynol cadarn, twf gwybyddol a chorfforol, llwyddiant yn yr ysgol, a hyd yn oed ragolygon cyflogaeth a sefydlogrwydd perthnasoedd yn y dyfodol.

Canfu arolwg gan y Parent-Infant Foundation, gyda chefnogaeth Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, fod angen gwneud mwy i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd y 1000 diwrnod cyntaf ar draws y gweithlu. O ganlyniad, datblygwyd hyfforddiant ar y cyd i helpu pawb sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli gyda theuluoedd i ddeall pam mae'r perthnasoedd cynnar hyn mor hanfodol; a'r rôl y gallwn ni i gyd ei chwarae wrth eu cefnogi.

Cyd-Gynhyrchu

Bu'r daith gyd-gynhyrchu dros gyfnod o flwyddyn i ddatblygu'r hyfforddiant yn cynnwys plethu safbwyntiau rhieni, y gweithlu blynyddoedd cynnar, ac arbenigwyr mewn perthnasoedd rhiant-baban ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Rhoddwyd lle canolog i bersbectif y babi, gan dynnu ar Adduned i Fabanod, a lansiwyd yn ddiweddar yng Nghymru, er mwyn sicrhau bod eu lleisiau a'u hanghenion wrth wraidd y gwaith o'r dechrau i'r diwedd. Roedd iaith a diwylliant Cymraeg hefyd yn ystyriaeth allweddol, ac mae'r holl adnoddau ar gael yn ddwyieithog. Comisiynwyd asiantaeth greadigol broffesiynol i gynhyrchu adnoddau o safon uchel sy'n adlewyrchu gwerthoedd a gweledigaeth yr hyfforddiant.

Yr hyfforddiant - Cyflwyno BEAR

Arweiniodd y gwaith cyd-gynhyrchu at greu 'BEAR' (Building Early Attuned Relationships) - adnodd hyfforddi tair awr, rhyngweithiol a hygyrch, wedi'i anelu at 'Oedolion Dibynadwy' sy'n gweithio ym maes iechyd, addysg, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector. Nid yw'r hyfforddiant yn tybio unrhyw wybodaeth flaenorol am bwysigrwydd perthnasoedd cytûn yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf, gan ei wneud yn addas i bawb.

Mae'r term 'Oedolion Dibynadwy' yn derminoleg Nyth/Nest, ac yn cyfeirio at y rôl allweddol y gall pawb mewn gwasanaethau, gan gynnwys gwirfoddolwyr a'r gymuned ehangach, ei chwarae wrth gefnogi teuluoedd newydd ar eu taith drwy'r 1000 diwrnod cyntaf a thu hwnt. Mae BEAR yn pwysleisio sut y gall pob cysylltiad, hyd yn oed y rhai byrraf, helpu babi a'i rieni i deimlo ymdeimlad o berthyn. Mae'n ein hatgoffa mai'r 'pethau bach' yn aml sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf i deuluoedd yn ystod y 'cyfle euraidd' hwn ym mywyd babi.



Cynnwys yr hyfforddiant

O'r cychwyn cyntaf, rhoddir gofal a sylw i greu ymdeimlad o berthyn a chysur yn y lleoliad. Yn aml, rydym yn dda am wirio a yw babanod yn boeth, yn oer, yn flinedig neu'n llwglyd, ond nid ydym bob tro'n cofio gwneud yr un peth drosom ein hunain. Yn ystod yr hyfforddiant darperir byrbrydau a lluniaeth, blancedi, cefnogwyr a theganau fidget, ac mae seibiannau symud wedi'u cynnwys yn naturiol drwy'r sesiwn. Wrth gwrs, gallwn fod yn llai hyderus wrth feddwl am fyd emosiynol mewnol babi, ac mae hynny wrth wraidd BEAR.

Mae strwythur y sesiwn yn fwrriadol syml a hygyrch. Defnyddir llais y babi, llais rhieni, clipiau fideo a gweithgareddau ymarferol i ddod â'r cynnwys yn fyw. Mae'r ffocws yn dychwelyd dro ar ôl tro at y berthynas rhwng y babi a'r rhiant neu'r gofalwr, a sut i sylwi ar eu cysylltiad a'i gefnogi.

Erbyn diwedd y sesiwn, bydd gan gyfranogwyr ddealltwriaeth glir o sut mae ymennydd babi yn datblygu yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf, a'r rôl allweddol y mae perthnasoedd cynnar yn ei chwarae yn y broses honno. Byddant hefyd yn archwilio pwysigrwydd patrwm a rhythm mewn bywyd teuluol, gan gynnwys trefn, darllen, cerddoriaeth a chwarae. Mae'r hyfforddiant yn rhannu'n uniongyrchol beth sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf i rieni yn ystod y cam hwn o fywyd, a'r rôl y gallwn ni i gyd ei chwarae wrth eu cefnogi. Yn ogystal, caiff cyfranogwyr gipolwg ar sut i arsylwi'r berthynas rhwng babi a rhiant neu ofalwr, a sut i adnabod pryd y gallai fod angen cymorth arbenigol ychwanegol ar deulu.

Treialu BEAR ledled Cymru

Mae'r hyfforddiant codi ymwybyddiaeth wedi'i dreialu ym mhob un o'r saith rhanbarth yng Nghymru, gan gyrraedd 175 o fynychwyr. Cynrychiolwyd ystod eang o asiantaethau a gwasanaethau ac ymarferwyr sy'n gweithio dros y 1000 diwrnod cyntaf (cyfanswm o 55 o rolau swyddi gwahanol). Mae'r gwerthusiad wedi bod yn hynod gadarnhaol.

- Dywedodd 96% eu bod yn debygol neu'n debygol iawn o gymhwyso'r wybodaeth a'r sgiliau newydd yn eu gwaith o fewn yr wythnos ganlynol, ac roedd 92% yn gallu rhoi enghreifftiau pendant o sut y byddent yn defnyddio'r hyn a ddysgwyd yn ymarferol.
- Gadawodd 99% o'r mynychwyr y sesiwn yn teimlo'n fwy ymwybodol neu'n ymwybodol iawn o bwysigrwydd perthnasoedd cynnar, ac yn glir ynghylch beth i'w ystyried wrth arsylwi a chefnogi perthnasoedd rhiant-baban.

Adnoddau

Mae cyfres o adnoddau wedi'u datblygu i gyd-fynd â'r hyfforddiant, gan gynnwys:

- ffilm fer
- hwiangerdd yn y Gymraeg a'r Saesneg gyda lleisiau gwrywaidd a benywaidd
- llyfr wedi'i ysgrifennu o lais y babi sy'n crynhoi'r prif bwyntiau dysgu
- cerdyn post gyda BEAR Essentials
- taflen gryno i weithwyr proffesiynol gydag awgrymiadau allweddol i'w hystyried yn eu gwaith gyda theuluoedd

● cylch allweddol BEAR gyda neges allweddol o safbwynt y babi

Gellir gweld y ffilm a gwranddo ar yr hwiangerdd ar sianel YouTube y Parent-Infant Foundation yma <https://parentinfantfoundation.org.uk/our-work/what-we-do/bear/>.

Neu sganwch y cod QR



Hyfforddiant gwych.

Mor dawel ac addfwyn, addysgiadol iawn, ac yn hawdd i'w ddeall a'i ddilyn.

Rwy'n wrth fy modd â'r cyflwyniad a sut roedd popeth wedi'i gysylltu ag yn llifo'n naturiol. Hyfryd yw gweld a chlywed profiadau bywyd go iawn.



Mae'r hyfforddiant hwn mor bwysig. Mae'n rhoi'r amser i fyfrio a thrafod, ac mae'n rhywbeth y dylai pawb sy'n gweithio gyda phlant yn y 1000 diwrnod cyntaf gael ei ddysgu.

Camau nesaf

Yn nodi cyd-gynhyrchu a gwerthuso'r peilot, mae hyfforddiant BEAR wedi bod yn brofiad personol iawn. Yn wir, mae wedi'i gynllunio i fod cymaint am y profiad o ddod at ei gilydd fel gweithlu sy'n canolbwyntio ar y 1000 diwrnod cyntaf, ag y mae'n ymwneud â'r cynnwys ei hun. Yn anochel, mae hyn yn cyfyngu ar gyflymder a phwy y gellir ei gyflwyno iddo ar hyn o bryd. Fel man cychwyn, cynhaliwyd sesiwn 'hyfforddi'r hyfforddwr' gyda Parents-Infant Network Cymru (PINC) - grŵp o weithwyr proffesiynol ledled Cymru gydag arbenigedd mewn perthnasoedd rhieni-babanod. Ar hyn o bryd, mae'r Parent-Infant Foundation yn datblygu strategaeth i gefnogi'r broses o gyflwyno'r hyfforddiant ymhellach. Edrychwch am ddiweddariadau ar eu gwefan. <https://parentinfantfoundation.org.uk/our-work/what-we-do/bear/>





Sut mae Gweithio mewn Partneriaeth â Rhieni a Gofalwyr yn Hanfodol Bwysig:

Trawsnewidiadau, Iaith, Diwylliant ac Ymarfer Babanod

Ysgrifennwyd gan: **Glenys Jones, Gwasanaeth Gwarchod Plant Glennie, Aberdyfi, Gwynedd**



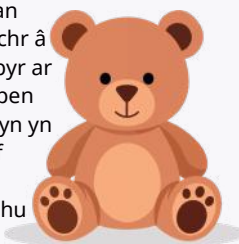
O fewn fy lleoliad, mae fy mholisiau'n nodi'n glir bod partneriaeth agos rhyngof fi a rhieni neu ofalwyr yn hanfodol er mwyn i fabanod a phlant ifanc dderbyn gofal o ansawdd uchel a dysgu cynnar wedi'i deilwra i'w hanghenion unigol. Rhieni yw addysgwyr cyntaf a phwysicaf y plentyn; maent yn gwybod arferion, dewisiadau, arferion diwylliannol a ffyrdd unigryw o gyfathrebu eu plentyn. Fy rôl i yw cefnogi ac adeiladu ar y wybodaeth honno.

Mae partneriaeth effeithiol yn dibynnu ar gyfathrebu dwyffordd ystyrlon. Pan fydd rhieni'n rhannu gwybodaeth am fwydo, patrymau cysgu, datblygiad a lles emosiynol, gallaf ddarparu gofal sy'n adlewyrchu anghenion pob plentyn. Yn gyfnewid, rwy'n cynnig adborth dyddiol, arsylwadau a sgysiau rheolaidd fel bod rhieni'n teimlo'n gysylltiedig ag yn dawel. Mae'r dull hwn yn creu cysondeb rhwng y cartref a'm lleoliad, gan helpu plant i deimlo'n ddiogel ac i ddeall.

Trawsnewidiadau

Mae ymuno gyda gwarchodwr plant yn garreg filltir bwysig i'r babi a'r rhiant. I lawer o blant 0–2 oed, efallai mai dyma'r profiad cyntaf o wahanu oddi wrth eu prif ofalwr. Heb drin sensitif, gall hyn arwain at bryder a gofid.

Felly, mae pontio wedi'i gynllunio'n ofalus yn hanfodol. Rwy'n cynnig sesiynau setlo graddol, gan ddechrau gydag ymweliadau ochr yn ochr â rhieni ac yn araf adeiladu at gyfnodau byr ar ei ben ei hun, hanner diwrnod, ac yn y pen draw diwrnodau llawn pan fydd y plentyn yn barod. Croesewir eitemau cysur fel hoff flanced neu dedi, ac mae arferion cyfarwydd yn cael eu sefydlu i adlewyrchu bywyd cartref.



Mae trawsnewidiadau cadarnhaol yn cefnogi lles emosiynol ac yn caniatáu i fabanod deimlo'n ddiogel i archwilio eu hamgylchedd newydd. Pan fydd plant yn teimlo'n ddiogel, maent yn fwy abl i gymryd rhan mewn dysgu, datblygiad cymdeithasol a chyfathrebu. Trwy gydol y cyfnod hwn, rwy'n parhau i fod yn amyneddgar ac yn ymatebol, gan gydnabod bod pob plentyn yn addasu ar eu cyflymder eu hunain.

Pam mae Iaith a Diwylliant yn Bwysig Mewn Ymarfer Babanod

Mae iaith a diwylliant yn ganolog i hunaniaeth ac ymdeimlad o berthyn plentyn. Hyd yn oed cyn iddynt allu siarad, mae babanod yn amsugno synau a rhythmau'r iaith o'u cwmpas. Mae cefnogi iaith gartref plentyn yn dangos parch at y teulu ac yn cryfhau hunaniaeth y plentyn.

Mae gweithredoedd syml — dysgu geiriau allweddol, ynganu enw plentyn yn gywir, a rhannu caneuon neu draddodiadau diwylliannol — yn helpu teuluoedd i deimlo eu bod yn cael eu cydnabod a'u gwerthfawrogi. Mae cofleidio cefndir diwylliannol plentyn yn hyrwyddo cynhwysiant a pherthyn o fewn y lleoliad.

Meithrin Perthnasoedd: Helpu Babanod i Deimlo'n Ddiogel, yn Cael eu Gweld a'u Gwerthfawrogi

Perthnasoedd gofalgar yw'r sylfaen datblygiad iach. Mae babanod yn dibynnu ar oedolion sylwgar i ddiwallu eu hanghenion corfforol ac emosiynol. Mae arferion rhagweladwy, rhyngweithiadau cynnes ac ymatebion sensitif yn helpu plant i deimlo'n ddiogel ac yn hyderus.

Trwy arsylwi babanod yn ofalus, hyd yn oed cyn iddynt allu siarad, rwy'n ymateb i'w ciwiau ac yn cefnogi eu lles emosiynol. Mae pob plentyn yn haeddu teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi fel unigolyn, gyda chyflawniadau'n cael eu dathlu a hunan-barch yn cael ei annog.



Ar ôl 26 mlynedd o weithio mewn partneriaeth â rhieni, rwy'n deall nad yw un dull yn ffitio i bawb. Mae pob plentyn a theulu yn unigryw. Trwy addasu fy ymagwedd a chynnal partneriaethau cryf a pharchus, rwy'n creu amgylchedd lle mae plant yn teimlo'n sefydlog, yn ddiogel ac yn barod i ffynnu.



Buddsoddi yn y Dechrau Gorau: Cefnogi Babanod a Phlant Bach

Cwrs Ar-lein am Ddim Gan y Brifysgol Agored a Blynyddoedd Cynnar Cymru

Rhagair gan: Dr Jane Dorrian, Arweinydd Rhaglen
- Plentyndod Cynnar, Uwch Ddarlithydd, SFHEA

Mae Pob Babi yn Haeddu Ein Dealltwriaeth Ddyfnaf

Nid yw ymarfer o safon yn ymwneud yn unig â'r hyn yr ydym yn ei gynnig i blant; mae'n ymwneud â pha mor ddwfn yr ydym yn eu deall. Mae'r cwrs ar-lein am ddim 'Supporting Babies and Toddlers', a ysgrifennwyd gan y Brifysgol Agored a Blynyddoedd Cynnar Cymru, wedi'i gynllunio i arfogi pawb â'r arbenigedd sydd ei angen i ddarparu'r profiadau gorau i'n plant ieuengaf. Mae sicrhau'r ymarfer o'r ansawdd uchaf posibl i fabanod yn fuddsoddiad yn eu dyfodol, gan roi'r dechrau gorau iddynt.

Gosod y Sylfeini ar Gyfer Bywyd o Ddysgu

Mae gweithio gyda babanod a'r plant ieuengaf yn un o'n cyfrifoldebau pwysicaf. Nid yw misoedd a blynyddoedd cynnar bywyd babi yn gyfnod lle rydym yn aros i ddatblygiad "ddigwydd", cyn dechrau'r "dysgu go iawn" yn nes ymlaen - dyma'r sylfaen y mae pob sgil, perthynas a chwilfrydedd yn y dyfodol yn cael ei hadeiladu arni. Mae'r cwrs yn cefnogi ymarferwyr i ddatblygu ymarfer o ansawdd uchel sy'n hanfodol i gryfhau'r sylfeini hynny.

Llunio Ymennydd, Meithrin Potensial

Pan fyddwn yn ymgysylltu â babanod, rydym yn siapio pensaernïaeth eu hymennydd. Mae perthnasoedd cynnes a chyson yn helpu babanod i deimlo'n ddigon diogel i archwilio, arbroti a chyfathrebu ymhell cyn iddynt siarad. Mae profiadau synhwyraidd cyfoethog, arferion meddylgar ac amgylcheddau sydd wedi'u cynllunio'n ofalus yn galluogi babanod i ddatblygu ymdeimlad o asiantaeth a hyder.

Mae babanod yn gyfathrebwyr medrus pan fydd oedolion yn cymryd yr amser i arsylwi, gwrandao a dehongli. Maen nhw'n dangos i ni pryd mae angen rhywbeth arnynt, pryd maen nhw'n cael eu llethu, a phryd maen nhw'n awyddus i gysylltu. Ein rôl ni yw arafu, tiwnio i mewn ac ymateb yn effeithiol, ac mae'r cwrs yn gallu helpu pawb i wneud hynny.



Ewch i'r cwrs am ddim yma:
<https://bit.ly/4sr3x3G>



Pam Cofrestru?

Mae'r cwrs rhad ac am ddim hwn yn helpu ymarferwyr i:

- Adeiladu dealltwriaeth o ymchwil gyfredol ar ddatblygiad plant a thwf yr ymennydd
- Adnabod ymddygiadau sgematig a deall sut maen nhw'n llywio'r gwaith o greu amgylcheddau galluogi (dan do ac yn yr awyr agored)
- Deall ymlyniad a rôl hanfodol y person allweddol
- Cryfhau partneriaethau â rhieni, gan gynnwys cefnogi'r amgylchedd dysgu gartref

Datblygu hyder mewn arsylwi, asesu, cynllunio a chofnodi er mwyn cefnogi'r camau nesaf mewn dysgu

Trosolwg o'r Cwrs

Teitl: Supporting Babies and Toddlers

Lefel: Rhagarweiniol (Lefel 1)

Amser Astudio: Tua 12 awr

Cost: Am ddim

Fformat: Ar-lein, dysgu hyblyg

Ar gyfer pwy mae?

Ymarferwyr blynyddoedd cynnar, gwarchodwyr plant, myfyrrwyr, arweinwyr, ac unrhyw un sy'n gweithio gyda babanod a phlant bach sydd eisau dyfnhau eu gwybodaeth a chryfhau ymarfer bob dydd.

Cymerwch y Cam Nesaf

Nid yw babanod yn paratoi ar gyfer dysgu - maen nhw eisoes yn dysgu. Mae'r cwrs hwn yn eich cefnogi i ddarparu'r gofal ymatebol, gwybodus, o ansawdd uchel sy'n adeiladu sylfeini cadarn ar gyfer bywyd.





Am Hwyl a Sbri!

Mwynhewch symud a sgwrsio gyda'ch babi yn y Gymraeg!

Ysgrifennwyd gan: Hannah Munkley, Gweithiwr Cymorth Iaith Gymraeg

Joiwch symud a sgwrsio gyda'ch babi yn Gymraeg! Rhaglen chwe wythnos Blynyddoedd Cynnar Cymru yw Symudwyr Bach, Siaradwyr Bach. Wedi'i gynllunio i feithrin cariad at symudiad a chyfathrebu r hwng babi a'i rhiant wrth ymarfer siarad Cymraeg.

Mae symudiad a chyfathrebu yn helpu datblygu lleferydd a chaffael iaith

Does dim byd yn fwy hyfryd na gwên babi. Mae gweld y berthynas yn cryfhau rhwng rhiant a'u baban trwy gyfathrebu a symud wir yn arbennig, bron yn hudolus i'w wyllo.

Mae sesiynau Siaradwyr Bach, Symudwyr Bach yn ymarfer sgiliau hanfodol ar gyfer datblygiad babi er mwyn rhoi iddynt gyfle ar y dechreuad gorau i fywyd. Mae ymchwil gan Dr. Sally Payne o'r Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol yn awgrymu y gall datblygu cryfder corfforol plentyn trwy symudiad, gwella ei allu i gyfathrebu. Er enghraifft, os mae cyhyrau bol babi yn ddigon cryf, yn galluogi nhw i eistedd i fyny'n annibynnol, mae hyn yn ei dro yn rhyddhau lle yn yr ymennydd. Heb feddwl gormod am eistedd i fyny, gall y babi ffocysu ar ymestyn am wrthrychau yn yr amgylchedd o'u cwmpas, sy'n caniatáu iddynt ganolbwyntio ar gyfathrebu â'u hoedolyn. Bydd y fwyaf o sylw gall babanod roi i'r byd o'u cwmpas, yn arwain atynt i ddatblygu geiriau ac yn chaffael iaith.

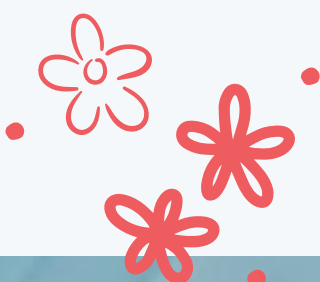
Magwch hyder i ddefnyddio'r Gymraeg gyda'ch cefnogwr mwyaf.

Yn ystod y sesiynau mae rhieni yn cael y cyfle i greu cysylltiad gyda'r babi yn y Gymraeg. Mae croeso cynnes i bawb, o ddechreuwyd i rai sydd yn dod 'nôl at yr iaith ar ôl sbel. Mae rhieni yn dod i greu perthnasau newydd, chwerthin, dysgu a sgwrsio gyda rhieni eraill sydd yn debygol o fod mor 'wedi blino' a nhw.

Lle diogel yw Symudwyr Bach, Siaradwyr bach, i helpu rhieni dysgu ymadroddion perthnasol i'r babi. Byddent yn cael eu cyflwyno i Hwiangerddi newydd wrth ddefnyddio symudiadau i ddatblygu babi'n bellach.

Sut gall bod yn ddwyieithog cryfhau ymennydd eich babi?

Awgrymiad gan *Cymraeg i Blant* yw cyflwyno'r iaith Gymraeg i fabis yn gynnar er mwyn ehangu eu cyfleoedd a dewisiadau yn hwyrach yn eu bywydau. Yn academiaidd, mae plant dwyieithog yn dueddol o feddwl yn fwy creadigol ac yn fwy hyblyg, maent yn well yn dadansoddi data ac amldasgio ac yn gweld hi'n haws i ddysgu ieithoedd eraill wrth ddangos empathi tuag at ddiwydiannau eraill. Manteision eraill yw cynnig cyfle i blant ymchwilio dau ddiwylliant, yn meithrin teimlad cryf o berthyn, heb sôn am y sgiliau ychwanegol sy'n gallu arwain at gyfleodd mewn swyddi gwell fel oedolion. Gan gefnogi'r targed a osodwyd gan Lywodraeth Cymru i gyrraedd miliwn o siaradwyr Cymraeg erbyn 2050, mae Blynyddoedd Cynnar Cymru yn gweithio'n weithredol i gefnogi rhieni er mwyn feithrin hyder yn eu penderfyniadau i gofrestru eu plant mewn ysgolion cyfrwng Cymraeg.



Perthyn

Mae creu ymdeimlad o berthyn yn elfen sylfaenol o ddatblygiad plentyn, ac mae eu cyflwyno'n gynnar i iaith a diwylliant yn ffordd ragorol o gefnogi hyn. Mae'r sesiynau hyn hefyd yn ffordd hyfryd o feithrin ymdeimlad o berthyn ymhlith rhieni, a all ddysgu pethau nad oeddent yn eu gwybod am Gymru a'r Gymraeg; gall cymryd rhan weithredol yn y sesiynau helpu rhieni i gysylltu â'u diwylliant Cymreig eu hunain. O'r adborth a gasglwyd, mae rhieni sydd wedi mynychu'r sesiynau wedi nodi eu mwynhad o ddod i adnabod rhieni eraill a'u babanod mewn amgylchedd ymlaciol a chyfeillgar. Gall rhieni meithrin ymdeimlad o berthyn o fewn y grŵp, lle maent yn teimlo'n gyfforddus i rannu profiadau a chynghorion, gofyn cwestiynau, a chael tipyn o hwyl gyda'i gilydd. Nid yw'r ymdeimlad o berthyn yn bwysig ar gyfer hybu iechyd meddwl y plentyn yn unig, ond hefyd iechyd meddwl y rhiant.



Mae wedi fy helpu i ddysgu ymadroddion a chaneuon Cymraeg ar gyfer fy mabi. Fyddwn i ddim wedi gwneud hyn petawn i ddim wedi mynychu. Mae ychydig bach o Gymraeg bellach wedi dod yn rhan o'm trefn ddyddiol

Adborth gan riant





Strategaeth Cymraeg 2050

Gan gynorthwyo'r targed a osodwyd gan fenter Llywodraeth Cymru i gyrraedd miliwn o siaradwyr Cymraeg erbyn 2050, mae Blynyddoedd Cynnar Cymru yn gweithio'n weithredol i gefnogi rhieni i feithrin hyder yn eu penderfyniadau i gofrestru eu plant mewn ysgolion cyfrwng Cymraeg.

Mae llawer o rieni yn dewis addysg cyfrwng Cymraeg ar gyfer eu plant, gyda dros 65,000 o blant yn mynychu ysgolion cyfrwng Cymraeg neu ysgolion dwyieithog. Mae sesiynau Symudwyr Bach, Siaradwyr Bach wedi'u cynllunio i gefnogi'r rhieni nad ydynt yn siarad Cymraeg, i ddechrau siarad a chanu yn Gymraeg gyda'u babi. Gall y sesiynau magu hyder y rhieni wrth iddynt wneud penderfyniad ynglŷn ag addysg eu plentyn yn y dyfodol.

Gall sesiynau Symudwyr Bach, Siaradwyr Bach fod yn fan cychwyn neu'n ailgyflwyniad i'r iaith Gymraeg, ac maent yn ffordd wych o helpu rhieni i feithrin perthynas agos â'u babi drwy'r Gymraeg.

Yn ystod y sesiynau, mae llawer o rieni wedi mynegi eu hamheuron ynglŷn â dewis addysg cyfrwng Cymraeg, gan gynnwys pryderon fel: a fyddant yn gallu cefnogi eu plentyn gyda gwaith cartref? A fyddant yn deall y llyfrau darllen? A fydd nosweithiau rhieni yn cael eu cynnal yn Gymraeg?

Mae'r sesiynau yn cynnig lle di-feirniadol ac agored, ble gall rhieni drafod y pryderon hyn gyda'i gilydd. Fel arfer, mae rhieni newydd yn cael cyfle i sgwrsio â rhieni sydd â phlant hŷn yn mynychu ysgolion Cymraeg. Fel arfer mae gan y rhieni yma argraff gadarnhaol iawn ac yn gallu gweld sut mae dwyieithrwydd yn fuddiol i'w plentyn. Mae llawer ohonynt hyd yn oed wedi dechrau dysgu a magu rhywfaint o'r iaith ar hyd y daith. Y gobaith yw, erbyn diwedd y chwe wythnos, bydd rhieni'n teimlo'n fwy cyfforddus yn sgwrsio a chanu gyda'u babanod yn y Gymraeg, ac yn teimlo'n fwy hyderus ynglŷn ag unrhyw benderfyniad a wnânt am ddyfodol eu plentyn.

Amlinelliad o'r rhaglen chwe wythnos

Dros y cwrs bydd rhieni yn dysgu:

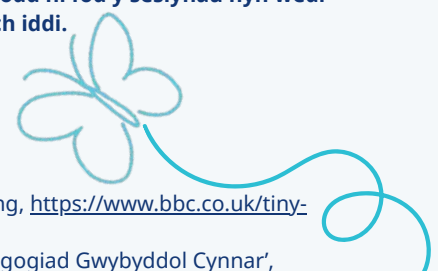
- sut iofyn 'Sut wyt ti?' ac ymateb
- lliwiau a rhifau
- sut i ofyn babi beth ydyn nhw eisiau
- geirfa berthnasol i arferion dyddiol
- sut i ddweud 'Rwy'n dy garu di'

Yn ychwanegol bydd sesiynau tymhorol yn seiliedig ar amser y flwyddyn, megis Nadolig, Santes Dwynwen a fwy.

Ar ddiwedd y sesiwn bydd rhieni yn derbyn taflen gwybodaeth yn cynnwys yr eirfa ac ymadroddion newydd, caneuon a ddysgwyd yn y sesiwn a her i ymarfer adref gyda'r babi.

Cyfeiriadau:

- 'Y cysylltiad cudd rhwng datblygiad sgiliau corfforol a ieithyddol eich babi', CBeebies Parenting, <https://www.bbc.co.uk/tiny-happy-people/articles/zxr8xg8>
- 'Cyfathrebu Babanod a Datblygiad Iaith Ddilynol mewn Plant o Deuluoedd Incwm Isel: Rôl Ysgogiad Gwybyddol Cynnar', Llyfrgell Feddygaeth Genedlaethol [Carolyn Brockmeyer Cates](#)¹, [Benard P Dreyer](#)¹, [Samantha B Berkule](#)^{1,2}, [Lisa J White](#)¹, [Jenny A Arevalo](#)¹, [Alan L Mendelsohn](#)¹ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3434454/>
- 'Parhau gyda addysg cyfrwng Cymraeg Gall y mwyafrif o blant y byd siarad dwy iaith - beth am roi'r cyfle gorau i dy blentyn allu gwneud yr un peth.' Cymraeg Byd Addysg, Llywodraeth Cymru <https://www.llyw.cymru/cymraeg-addysg/ysgolion/parhau-gyda-addysg-cyfrwng-cymraeg>





Diwylliant, Cwtshys a Llythrennedd Cynnarn Sut Mae Babanod yn Dysgu Drwy CHWARAE

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

Oeddech chi'n gwybod bod pob babi - o Tottenham i Drinidad, o Lagos i Luton, o St Lucia i Dde Llundain - yn cyrraedd y byd eisoes yn rhugl mewn un iaith gyffredinol? Nid Saesneg. Nid Sbaeneg. Nid Yoruba, Twi, Patois na Punjabi.

CHWARAE yw hi.

Cyn i fabanod allu dweud un gair, maen nhw eisoes yn cael sgyrsiau llawn gyda ni drwy symudiadau bach, chwerthin, lleisio fel colomen, ciciau bach, codi aelïau, a'r saib dramatig hwnnw cyn y wên (rydych chi'n gwybod yr un, y saib "rwy ar fin eich swyno i roi beth bynnag rwy eisïau i mi").

Dyma eu hiaith. Dyma sut maen nhw'n dweud, "Rwy'n chwilfrydig... Rwy'n gyffrous... Rwy'n dysgu chi... Rwy'n perthyn yma." Ac, os ydym yn onest, pe bai babanod yn gallu siarad, mae'n debyg y bydden nhw'n ychwanegu, "Hefyd, rwy'n disgwyl byrbrydau, cwtshys ac adloniant ar alw, ac ie, rwy'n bwriadu eich cadw'n effro heno."

A phan fyddwn ni'n ymateb, pan fyddwn ni'n symud yn ôl gyda nhw, yn tynnu wyneb gwirion. Nid chwarae yn unig ydyn ni. Rydyn ni'n adeiladu eu hymennydd, eu hyder, a'u synnwyr o hunaniaeth ddiwylliannol.





Pi-po ... Ond gwnewch ef yn ddiwylliannol!

Mae Pi-po yn un o gemau babanod hynaf y byd. Mae gan bob diwylliant ei fersiwn ei hun, o "Cocou!" yn Ffrainc i "Katchi Katchi" mewn rhannau o Ddwyrain Affrica, i "Bo-peep!" mewn hen hwiangerddi Saesneg. Ond pan fyddwn ni'n chwistrellu diwylliant i mewn iddi, pan fyddwn ni'n dod â ffabrigau, rhythmau a straeon ein teuluoedd, mae'n troi'n rhywbeth hyd yn oed yn fwy hudolus. Mae'n dod yn ddathliad synhwyraidd llawn, gŵyl ddiwylliannol fechan sy'n digwydd yno ar eich glin.

Dychmygwch godi amlapied pen Caribiaidd llachar, sy'n dal i arogl'i'n ysgafn o olew cnau coco a heulwen, a gweld wyneb eich babi'n goleuo cyn i chi hyd yn oed ddweud "bw!". Dychmygwch frethyn kente o Ghana, gyda lliwiau mor feiddgar a llawen fel bod llygaid eich babi'n ehangu fel pe baen nhw newydd weld tân gwyllt. Meddyliwch am sgarff sari yn arnofio fel cwmwl, yn llithro'n araf i lawr wrth i'ch babi estyn i fyny gyda'r dwylo bach penderfynol hynny. Neu siôl dartan sy'n teimlo fel cwtsch cynnes gan fam-gu o'r Alban sy'n mynnu eich bod chi'n mynd â gweddillion adref. Yna mae'r *gele o Nigeria, strwythuredig, regal a dramatig, sy'n troi'ch datgeliad pi-po yn fynydfa frenhinol. Ac wrth gwrs, mae ffabrig madras o St Lucia, yn llawn disgleirdeb yr ynys, yn gwneud hanner y perfformiad i chi.

Mae babanod wrth eu bodd â hwn. Mae'r lliwiau'n unig yn ddigon i'w gwneud nhw'n cicio fel petaen nhw'n barod am fore ar strised Gros Islet. Ac os bydd popeth arall yn methu, cymerwch eich hoff fandana carnifal, does dim byd yn dweud llawenydd fel blas cyntaf babi ar egni carnifal.

Yn sydyn, nid gêm yn unig yw pi-po. Mae'n troi yn chwarae synhwyraidd, balchder diwylliannol, llythrennedd cynnar, cysylltiad, perthyn a chreu atgofion, i gyd ar unwaith. Nid gweld y ffabrig yn unig mae babanod; maen nhw'n teimlo'r stori y tu ôl iddo. Maen nhw'n teimlo cynhesrwydd awel foreol y Caribî yn y amlapied pen hwnnw. Maen nhw'n teimlo'r hanes wedi'i wehyddu i'r kente. Maen nhw'n teimlo meddalwch y sari, cryfder y gele, disgleirdeb y madras. Maen nhw'n teimlo cariad y cenedlaethau a wisgodd y ffabrigau hyn o'u blaenau. Ac ymddriedwch i, mae babanod wrth eu bodd â datgeliad dramatig. Yn y bôn, beirniaid theatr fach ydyn nhw. Maen nhw'n eistedd yno fel pe baen nhw'n dweud, "Ie, ie, roedd y perfformiad yn ddigon da... ond y tro nesaf, ychwanegwch ychydig mwy o ddawn, os gwelwch yn dda." A phan fyddwch chi'n gwneud "**PI-PO!**" mawr a llawen, maen nhw'n ymddwyn fel petaech chi newydd ennill Gwobr Olivier.

***Gele:** Amlapied pen traddodiadol Nigeria, sy'n aml yn cael ei wisgo ar gyfer dathliadau ac achlysuron arbennig.
Mae'n feiddgar, mynegiannol ac yn llawn balchder diwylliannol.

Pum Awgrym Gorau i Rieni, Teuluoedd ac Ymarferwyr sydd Eisiau Rhoi Cynnig ar Pi-po Diwylliannol

1 Dewiswch ffabrigau sy'n gwneud i chi deimlo'n wych. Os yw'r brethyn yn gwneud i chi wenu, bydd eich babi'n teimlo'r egni hwnnw. Ewch ati i fachu'r sgarff mae'ch modryb ond yn ei gwisgo adeg y Nadolig, y bandana carnifal sydd dal â sglein arno, neu'r brethyn kente rydych chi wedi bod yn ei gadw ar gyfer "achlysur arbennig". Dyfalwch beth? Dyma'r achlysur arbennig.

2 Godro'r disgwyliad fel petaech chi ar lwyfan y West End. Arafwch y... datgeliad... i lawr. Mae babanod wrth eu bodd â drama. Mae'r saib bach hwnnw cyn dweud "bw" bron fel eu fersiwn nhw o wyllo cyfres yn ddi-ben-draw. Estynnwch y foment. Codwch ael. Rhowch y profiad theatrig llawn iddynt.

3 Ychwanegwch eich trac sain ddiwylliannol. Canwch hwiangerdd o adref yn dawel. Ychwanegwch ychydig o shimio **soca. Sibrwdwch "Ble mae Dad wedi mynd?" yn eich iaith gartref. Nid yw babanod yn poeni os ydych chi ychydig yn anghywir eich tôn maen nhw'n meddwl eich bod chi'n Beyoncé beth bynnag.

4 Gadewch i'r babi fod yn gyfarwyddwr. Os ydyn nhw eisiau'r sgarff yn nes, dewch ag e'n nes. Os ydyn nhw eisiau'r gêm yn gyflymach, ewch amdani. Os ydyn nhw'n gafael ynddi ac yn ceisio ei rhoi yn eu ceg... wel, dyna fabanod i chi. Dilynwch eu harweiniad fel petaech chi mewn dosbarth byrfyfyr. Nhw yw'r bos.

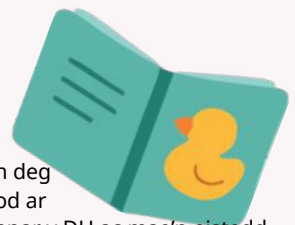
5 Ailadroddwch fel pe baech chi wedi sownd mewn cylch, oherwydd eich bod chi. Mae babanod wrth eu bodd ag ailadrodd. Os ydynt eisiau'r un pi-po 27 gwaith, llongyfarchiadau, rydych chi'n adeiladu eu hymennydd trwy chwarae. Ac ie, byddwch chi'n ei wneud eto. Ac eto. Ac eto. Croeso i'r daith encore.

**** Soca:** genre cerddoriaeth egniol sy'n tarddu o Drinidad a Tobago, wedi'i wreiddio yn calypso. Mae'n llawn, rhythmig ac wedi'i wneud ar gyfer dawnsio, perffaith ar gyfer carnifal a dathliadau cymunedol.



Gweler hefyd: Ni Allwch Fod yr Hyn Na Allwch ei Weld: Hyrwyddo Lleisiau Plant Trwy CHWARAE Cynrychioliadol, *smalltalk*, (Rhagfyr 2025) tud 16 - 19

Y Wyddoniaeth y Tu Ôl i'r Hud (Wedi'i Wehyddu i'r Stori)



Dyma'r rhan hardd: nid yw hyn yn giwt yn unig. Mae'n adeiladu ymennydd, ac mae'r wyddoniaeth yn eich cefnogi chi. Pan fyddwch chi'n chwarae pi-po, nid ydych chi'n chwifio brethyn o gwmpas yn unig - rydych chi'n llythrennol yn siapio pensaernïaeth ymennydd eich babi mewn amser byw. Mae **Ymddiriedolaeth Llythrennedd Cenedlaethol y DU** wedi canfod bod babanod sy'n profi rhyngweithiadau cyfoethog, chwareus yn eu blwyddyn gyntaf yn mynd ymlaen i ddatblygu sgiliau iaith gryfach a chyfathrebu mwy hyderus. Ac **mae ymgyrch Dechrau am Oes y GIG** yn ein hatgoffa bod gemau syml yn ôl ac ymlaen, yr hud "Rwy'n gwneud rhywbeth, rydych chi'n ymateb" yn helpu i adeiladu'r llwybrau niwral sydd eu hangen ar fabanod ar gyfer sylw, cof ac iaith gynnar.

And of course the show-stopper! Ac wrth gwrs, y peth mwyaf nodedig! **Erbyn tair oed, mae ymennydd plentyn eisoes wedi'i ddatblygu 80%.**

Ac oherwydd ei bod hi'n **Flwyddyn Genedlaethol Darllen**, nid yw darllen gyda babanod yn ymwneud â'r llyfr o gwbl. Mae'n ymwneud â'r profiad. Pan fyddwch chi'n darllen, chwarae rôl, neu adrodd stori, p'un a ydych chi'n rhuo fel llew, yn sibwrdd fel tylwyth teg, neu'n ebychu'n ddramatig wrth edrych ar lun o hwyaden rydych chi'n rhoi sedd rheng flaen i fabanod i weld iaith ar waith. Rydych chi'n dangos iddyn nhw fod straeon yn fyw, bod gan eiriau bŵer, ac mae llyfrau'n anturiaethau bach sydd, yn y bôn, yn aros i ddiwydd.

Pan fyddwn ni'n dod â diwylliant i ddarllen drwy ddefnyddio ein hieithoedd cartref, straeon teuluol, hoff ganeuon, neu gymeriadau sy'n adlewyrchu ein cymunedau, nid ydym yn darllen yn unig. Rydyn ni'n creu geiriadur synhwyraidd, llyfrgell ddiwylliannol, rhythm i dyfu i mewn, a stori i berthyn iddi. Rydyn ni'n adeiladu eu llythrennedd cynnar gyda chariad, treftadaeth a llawenydd... un llais gwirion a throi tudalen dramatig ar y tro.

Mae darllen yn dechrau ymhell cyn i blant allu darllen. Mae straeon yn dechrau ymhell cyn i blant allu siarad. Ac mae llythrennedd yn dechrau'r eiliad y mae babi'n edrych arnoch chi fel, "Ewch ymlaen yna... beth sy'n digwydd nesaf?"

Llyfrau Gorau i'w Darllen gyda'ch Babi

0-3 mis: Ewch yn feiddgar neu ewch adref

Mae babanod bach wrth eu bodd â hud cyferbyniad uchel. Meddylwch am batrymau du-a-gwyn, siapiau beiddgar, a delweddau syml sy'n gwneud i'w llygaid bach fynd yn llydan gyda rhyfeddod.

4-6 mis: Dewch â'r gweadur

Garw, bwmpog, fflwsh, meddal... os yw'n teimlo'n ddiddorol, maen nhw'n cael eu denu'n syth. Mae'r llyfrau hyn yn troi darllen yn antur synhwyraidd lawn (ac ie, byddant yn ceisio blasu'r tudalennau hefyd).

7-9 mis: Wynebau mawr, teimladau mawr

Mae un ddelwedd fawr fesul tudalen yn berffaith. Ac wynebau? Mae babanod yn eu hastudio fel pe baen nhw'n datrys dirgelwch. Wynebau gwên, wynebau syndod, wynebau anifeiliaid, pob un yn fuddugol.

10-12 mis: Gadewch i'r gemau ddechrau

Fflapiau i'w codi, tabiau i'w tynnu, drychau i edmygu ynddynt eu hunain, delweddau sy'n codi sy'n gwneud i chi neidio... mae llyfrau rhyngweithiol yn llawenydd pur i fabanod.

12-18 mis: Symud, pwyntio, ailadrodd

Dewiswch lyfrau sy'n eu gwneud i symud, pwyntio at rannau'r corff, copïo gweithredoedd, gwneud synau, ac ymuno. Dyma'r oes lle mae amser stori yn dod yn brofiad corff llawn.

18-24 mis: Mwy o eiriau, mwy o ryfeddod

Nawr maen nhw'n barod ar gyfer llyfrau gydag ychydig mwy o frawddegau fesul tudalen. Gadewch ychydig o seibiant a gadewch iddyn nhw orffen y llinell, maen nhw WRTH EU BODD yn teimlo fel y cydawdur.

Nid yw hynny'n camgymeriad wyth deg y cant. Mae hyn yn cael ei gydnabod ar draws canllawiau blynyddoedd cynnar y DU ac mae'n eistedd wrth wraidd y Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir, sy'n hyrwyddo rhyngweithio chwareus ac ymatebol.

Felly, pan fyddwch chi'n codi'r brethyn madras hwnnw a'ch babi yn sgrechian gyda llawenydd, nid ydych chi'n "chwarae yn unig." Rydych chi'n gwneud yn union yr hyn y mae'r Cwricwlwm ar gyfer lleoliadau meithrin a ariennir nas cynhelir yn ei ddathlu: meithrin sgiliau cyfathrebu cynnar, adeiladu perthnasoedd diogel ac ymatebol, a sefydlu sylfeini dysgu gydol oes trwy brofiadau profiadol sy'n seiliedig ar chwarae.

Mae'n ymwneud â'r profiad. Pan fyddwch chi'n darllen, chwarae rôl, neu adrodd stori, p'un a ydych chi'n rhuo fel llew, yn sibwrdd fel tylwyth teg, neu'n ebychu'n ddramatig wrth edrych ar lun o hwyaden rydych chi'n rhoi sedd rheng flaen i fabanod i weld iaith ar waith. Rydych chi'n dangos iddyn nhw fod straeon yn fyw, bod gan eiriau bŵer, ac mae llyfrau'n anturiaethau bach sydd, yn y bôn, yn aros i ddiwydd.

Tair Ffordd Hwyllog o Ddod ag Amser Stori Babanod i Fyw

1

Darllenwch fel pe baech chi'n seren hoff sioe

deledu eich babi. Mae mynegiant mawr, lleisiau gwirion, seibiannau dramatig, mae popeth yn mynd i mewn. Mae babanod WRTH EU BODD yn adrodd straeon animeiddiedig. Os ydych chi'n teimlo ychydig yn chwerthinllyd, rydych chi'n gwneud popeth yn berffaith. Iddyn nhw, rydych chi'n adloniant amser brig.

2

Trin y babi fel eich cydawdur bach.

Os ydynt yn cydio'r llyfr, yn troi'r tudalennau allan o drefn, yn pwyntio at yr un llun dro ar ôl tro, neu'n baldodd'n uchel dros y plot... nid yw hynny'n aflonyddwch, dyna gydweithrediad. Maen nhw'n helpu i lunio'r stori. Meddylwch amdanynt fel golygydd brwdfrydig iawn heb unrhyw barch at strwythur naratif, ond gyda greddf ardderchog.

3

Trowch amser stori yn antur fach.

Defnyddiwch bropia, creu effeithiau sain, tapiwch rythm ar eu bol, neu actio'r cymeriadau gyda'ch dwylo. Mae babanod wrth eu bodd â symud a syndod. Gall "sffwsh," "rhuo," neu "pop!" syml droi tudalen dawel yn antur lawn. Ac yn Flwyddyn Genedlaethol Darllen, does dim byd yn dweud "carwr llyfrau yn y dyfodol" fel babi'n cicio eu coesau oherwydd eich bod chi'n gwneud i'r fuwchfynd "MŴŴ!" ychydig yn rhy uchel.

Defnyddio Arferion Maeth Effeithiol yn y Sector Blynyddoedd Cynnar i Gefnogi Babanod a Phlant Bach Sydd â Phrofiad o Ofal.



Ysgrifennwyd gan: Beth Preece, Maethegydd Cofrestredig (Iechyd y Cyhoedd)

Mae ymchwil, polisi Cymru a phrofiad ymarfer bob dydd wedi sefydlu'n glir sut mae blynyddoedd cynnar bywyd yn siapio iechyd a lles cyffredinol.

Ar gyfer babanod a phlant bach sydd wedi wynebu adfyd, gan gynnwys y rhai mewn teuluoedd maeth, perthynas neu fabwysiadu, mae gofal maeth cyson, o ansawdd uchel yn y cartref ac mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar yn cyfrannu at iechyd gydol oes a lles emosiynol.

Ond sut mae ymarferwyr yn troi'r wybodaeth hon yn weithredoedd dyddiol sy'n cefnogi plant?

Darllenwch ymlaen i weld sut mae maeth sy'n seiliedig ar drawma yn trawsnewid ymarfer i rai o'n plant mwyaf agored i niwed.

Rwy'n rhannu fy mhrofiad fel Maethegydd Cofrestredig a rhiant mabwysiadol, gan egluro sut gall teimladau mawr ymddangos yn ystod amseroedd bwyd a gweithgareddau, a sut y gall gweithredoedd a all helpu.

Y 1000 Diwrnod Cyntaf: Sut mae Maeth yn Cydweithio ag Ymlyniad a Rheoleiddio

Mae maeth da yn rhan allweddol o'r fframwaith 10000 diwrnod cyntaf, gan siapio datblygiad yr ymennydd, cryfhau'r system imiwneidd, cefnogi twf, a dylanwadu ar les emosiynol ac iechyd corfforol a meddyliol yn nes ymlaen. Yn ystod y ddwy flynedd gyntaf, mae pob porthiant neu bryd bwyd yn gyfle nid yn unig i faethu'r corff, ond hefyd i feithrin ymlyniad a chefnogi rheoleiddio emosiynol. Pan fydd bwydo'n digwydd yn gyson ac yn ddibynadwy, mae anghenion maethol y plentyn yn cael eu diwallu ac mae llwybrau niwral yr ymennydd yn datblygu ar sail disgwyliad cadarnhaol, pan fydd oedolyn yn darparu bwyd, daw teimlad o lawnder a thawelwch.



Maeth a Theuluoedd sy'n Ymwneud â'r System Ofal

Ar gyfer babanod a phlant bach mewn gofal neu sydd wedi'u mabwysiadu, gall y cyfnod cynnar hwn gael ei siapio gan amrywiaeth o brofiadau sy'n effeithio ar y ffordd y cânt eu bwydo a'u rhyngweithio â gofalwyr, megis:

- Amlygiad cyn genedigaeth i straen, trawma, defnydd o alcohol neu sylweddau, neu ddiffyg maeth mamol.
- Profiadau cynnar o esgeulustod, ansefydlogrwydd neu ofal anghyson.
- Cyfyngiadau ariannol neu amodau tai sy'n lleihau mynediad at fformiwla neu fwyd maethlon addas.
- Symudiadau lluosog rhwng teulu geni, gofal maeth, perthnasau neu deuluoedd mabwysiadol.

Effaith ar Brofiadau ac Ymddygiad Bwydo

All profiadau o'r fath ddylanwadu ar sut mae plentyn yn derbyn bwydo, yn rhoi cynnig ar fwydydd solet, ac yn adnabod newyn a llawnder. I rai plant, gall amseroedd bwyd fod yn gysylltiedig ag emosiynau cryf: ofn na fydd digon i'w fwyta, dryswch oherwydd rheolau anghyson mewn gwahanol leoedd, neu drallod pan fydd bwyd yn cael ei dynnu oddi wrthynt. Gall y ffactorau hyn hefyd effeithio ar eu gallu i aros, eu goddefgarwch i newid, ac ar sut maen nhw'n profi trawsnewidiadau mewn lleoliadau gofal plant.

Gall hyn ymddangos fel:

- Bwydo'n gyflym iawn neu orfwyta y tu hwnt i'r pwynt llawnder, gyda phryderon am fwyd yn rhedeg allan.
- Trallod yn ystod prydau bwyd, hyd yn oed pan fo digon o fwyd ar gael, ac ymatebion cryf i newidiadau mewn trefn, gofalwyr neu'r amgylchedd.
- Bod yn ddewisol iawn gyda bwyd, deiet cyfyngedig, neu bryder am roi cynnig ar fwydydd newydd.
- Awydd i reoli'r hyn maen nhw'n ei fwyta.

Creu Amgylcheddau Bwyd Meddylgar

Mae lleoliadau gofal plant yn helpu i feithrin ymdeimlad o ragweladwyedd a diogelwch trwy'r ffordd y maent yn cynllunio, siarad am, a chynnal amseroedd bwydo. Mae plant yn archwilio bwyd yn fwy effeithiol pan fyddant yn teimlo'n ddiogel ac yn gysylltiedig â'r oedolyn a'r lleoliad sy'n darparu'r profiad.

Mae rhai egwyddorion allweddol i gefnogi hyn yn cynnwys:

Diogelwch a Rhagweladwyedd

- Cadwch arferion bwydo mor gyson â phosibl - amseroedd tebyg a threfn gofal cyson.
- Sicrhewch fod yr un gweithwyr allweddol yn bresennol neu'n bwydo, yn enwedig pan fydd babanod a phlant bach yn dod i'r lleoliad am y tro cyntaf neu wedi newid diweddar.
- Creu amgylchedd tawel ac ymlaciol ar amser bwyd.
- Ystyried pob porthiant neu bryd fel cyfle i bontio a pharatoi'r plentyn mewn ffordd sy'n briodol i'w ddatblygiad.

Ymddiriedaeth a chysylltiad

- Bwydo ymatebol: gwyllo'n agos am arwyddion cynnar o newyn a llawnder, a pharatoi i addasu'r cyflymder a'r dull bwydo yn unol â hynny.
- Cefnogi perthnasoedd ymddiriedol gydag Ymarferwyr Blynnyddoedd Cynnar ac ymddygiadau bwyta iachach trwy osgoi pwysau i fwyta bwydydd neu symiau penodol.
- Defnyddiwch gyfathrebu cynnes ar lafar a di-eiriau wrth fwydo.



Ymarfer Myfyriol

Trwy gydnabod sut y gall profiadau anodd yn y gorffennol ddylanwadu ar ymddygiad a phrofiadau plentyn o amgylch bwydo, rydym yn cael ein hannog i ofyn:



Beth allai'r plentyn hwn eisoes ei ddysgu am fwyd, a sut allwn ni ddarparu profiad mwy cefnogol, meithrin a maethlon iddo yma?

Bwydo sy'n Briodol i Oedran a Gofynion Dietegol

Yn unol â Safonau Arfer Gorau Llywodraeth Cymru ar gyfer Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant ac yn dilyn argymhellion dietegol cyfredol:

- Paratoi a thrin llaeth y fron a fformiwla yn ddiogel, gan ddarparu amgylchedd bwydo tawel ac ymatebol i fabanod.
- Gweithio ar y cyd â rhieni a gofalwyr i gefnogi cyflwyno bwydydd solet.
- Sicrhau bod pob pryd a byrbryd a ddarperir yn faethlon ac yn gydbwys.
- Parchu ac addasu i gyd-fynd â chefnogaeth ddiwylliannol, gofynion meddygol, ac anghenion dietegol unigol pob plentyn.

Dewis, rheolaeth a chydweithredu

- Ar gyfer babanod hŷn, cynnig dewisiadau syml a'u cynnwys mewn arferion bwyd: er enghraifft, dau bib i ddewis ohonynt, dewis pa fwyd i roi cynnig arno'n gyntaf, neu ganiatáu iddynt ddod â'u platau i'r bwrdd eu hunain.
- Cyfathrebu dwy ffordd: cynnwys gofawr wrth gynllunio bwydo drwy ofyn "Sut mae bwydo gartref yn digwydd ar hyn o bryd? Beth sy'n gweithio'n dda?" a sicrhau cysondeb â'r hyn sydd eisoes yn gweithio.
- Parchu diwylliant y teuluoedd o ran bwyd, amseroedd bwyd ac arferion bwydo.
- Cadw nodiadau ar faint o fwyd sy'n cael ei fwyta, dewisiadau, emosïynau a sbardunau, er mwyn eu rhannu gyda rhieni a gweithwyr proffesiynol i gefnogi parhad a dilyniant.
- Dangos dealltwriaeth mewn llyfrynau i rieni a gofawr trwy gydnabod y gall newidiadau dros dro, fel meithrinfa newydd, ystafelloedd newid, neu drosglwyddo bywyd teuluol, ddylanwadu ar fabanod a phlant bach ar amser bwyd, a sut mae'r lleoliad yn defnyddio dull cydweithredol i gefnogi'r plant.

Cefnogi datblygiad staff

- Datblygu polisiau bwydo sy'n uno Canllawiau Arfer Gorau Llywodraeth Cymru, Safonau Maeth ar gyfer lleoliadau gofal plant, ac egwyddorion trawma.
- Defnyddio'r dull person allweddol wrth fwydo i ddarparu angor sefydlog, gan gynnwys hyn yn ddisgrifiadau rôl staff.
- Dechrau sgysiaid cefnogol gyda rhieni a gofawr pan welir newidiadau ym mharhau neu ymddygiad bwydo'r plentyn.
- Ymgorffori myfyrio ar drawma yn hyfforddiant, sefydlu, a goruchwyllo staff.

Stori Teulu

Daeth ein merch atom ni fel babi. Pan ddychwelais i'r gwaith, teimlwyd ei bod hi'n barod i ddechrau mewn meithrinfa ddydd, gyda chyflwyniadau gofalus a pharatoi'n ofalus.

Yn ystod amseroedd bwyd, daeth ei anawsterau gyda thrawsnewidiadau yn amlwg. Sylwodd ei gweithiwr allweddol ei bod hi'n gwrthod dod at y bwrdd neu'n cynhyrfu wrth i'r platau gael eu gweini. Er ei bod hi bob amser yn bwyta rhywbeth, roedd ganddi hoffterau a dislikes amlwg.

Mae'r disgrifiadau o'i hymddygiad a'r bwyd a gynigir wedi ein helpu i gydnabod nad oedd hi'n unig yn bwyta ffwdan nodweddiadol, ond bod hyn hefyd yn actifadu teimladau ynghylch newid yn yr amgylchedd a'r gofawr.

Gyda'n gilydd, fe wnaethom gynllunio strategaethau i adeiladu ei synnwyr o ddiogelwch yn y feithrinfa:

- Cadw ei gweithiwr allweddol gerllaw.
- Darparu amser paratoi ychwanegol a defnyddio ciwiau gweledol.
- Cydnabod a dilysu ei theimladau, gan ddefnyddio sicrwydd ysgafn.
- Defnyddio ei chysurwr fel gwrthrych trosiannol.
- Rhannu gyda ni nid yn unig beth a faint roedd hi'n ei fwyta, ond hefyd ei hemosïynau yn ystod prydau bwyd, er mwyn ein helpu i weithio gyda'n gilydd.

Casgliad

Trwy integreiddio maeth sy'n seiliedig ar drawma yn fwriadol i arferion bwyd dyddiol, mae Ymarferwyr Blynyddoedd Cynnar yn creu amgylcheddau lle mae pob plentyn yn teimlo'n ddiogel, gwerthfawr ac wedi'i gefnogi, yn enwedig y rhai sydd wedi profi adfyd cynnar. Mae ymarferwyr eisoes yn rhoi'r dulliau hyn ar waith, gan greu amgylcheddau meithrin sy'n cefnogi lles corfforol ac emosïynol. Rwy'n hapus bob amser i siarad a rhannu adnoddau gyda lleoliadau neu wasanaethau sy'n dymuno ymgorffori maeth sy'n seiliedig ar drawma yn eu harferion. Gallwch gysylltu â mi ar www.cariadfamilynutrition.co.uk.

Darllen pellach

Gibson, P. a Carter, J. (2025) Helpu plant mabwysiedig a phlant mewn gofal i ddod o hyd i'w llais yn y Blynyddoedd Cynnar. Small Talk, Rhagfyr 2025.

Gwefan Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Dull cymdeithasol o ddeall, atal a chefnogi effeithiau trawma ac adfyd. Ar gael ar: <https://traumaframeworkcymru.com/>

Iechyd Cyhoeddus Cymru Y 1000 diwrnod cyntaf: cyfle amhrisiadwy i adeiladu dyfodol tecach Ar gael ar: <https://icc.gig.cymru/pynciau/rhaglen-1000-diwrnod-cyntaf/adnoddau/y-1000-diwrnod-cyntaf-cyfle-amhrisiadwy-i-adeiladu-dyfodol-tecach-inffograffeg/?ts=1772577361466>

Gofal Cymdeithasol Cymru (2023) Crynodeb o Dystiolaeth Dulliau Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma. Ar gael ar: <https://grwpgwybodaeth.gofalcymdeithasol.cymru/crynodebau-tystiolaeth/dulliau-gweithredu-syn-ystyriol-o-drawma>

Sefydliad Iechyd y Byd (2018) Nurturing Care for Early Child Development. Ar gael yn: <https://www.who.int/teams/maternal-newborn-child-adolescent-health-and-ageing/child-health/nurturing-care>.

Llywodraeth Cymru (2018) Canllawiau Arfer Gorau Safonau Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant. Ar gael ar: <https://www.llyw.cymru/canllawiau-bwyd-maeth-ar-gyfer-lleoliadau-gofal-plant>



Hyfforddiant Arbenigol ar Arferion Cwsg Diogel i Fabanod

Mae'r Tîm Gofal Plant a Chwarae wedi cwblhau hyfforddiant arbenigol a ddarperir gan y Lullaby Trust yn ddiweddar, gan ganolbwyntio ar arferion cwsg diogel i fabanod. Comisiynwyd hyn i gefnogi datblygiad proffesiynol parhaus a gwella'r rhaglen sefydlu ar gyfer arolygwyr newydd ymhellach.

Cyn y sesiwn hyfforddi, gweithiodd AGC ar y cyd â'r Lullaby Trust i ddyfynio rhaglen bwrsasol. Roedd hyn yn sicrhau bod yr hyfforddiant wedi'i deilwra'n benodol i gyfrifoldebau rheoleiddiol y tîm ac yn gysylltiedig â'r canllawiau a'r arfer gorau mwyaf cyfredol. O ganlyniad, mae arolygwyr bellach wedi'u paratoi'n well i nodi arferion effeithiol ac i wneud argymhellion gwybodus, cymesur ynghylch trefniadau cwsg diogel. Mae'r tîm yn parhau i fod yn ymrwymedig i gyfeirio darparwyr at wybodaeth berthnasol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth trwy arolygu ac yn ystod cyfarfodydd ansawdd.

Adborth yr Arolygydd

"Sesiwn addysgiadol iawn a oedd yn egluro canllawiau cysgu clir i fabanod, y dylid eu cymhwyso bob amser, yn y gartref neu mewn unrhyw leoliad."

"Sesiwn addysgiadol iawn ac mor ddefnyddiol i'w throsglwyddo i ymarferwyr gofal plant a rhieni."

Manteision Allweddol i Arolygwyr

- Mwy o hyder mewn cael sgysiaau gyda darparwyr ynghylch opsiynau cwsg mwy diogel.
- Dealltwriaeth ddyfnach o'r rhesymeg y tu ôl i'r canllawiau cyfredol.
- Ymwybyddiaeth o'r peryglon sy'n gysylltiedig â pheidio â mynd i'r afael â materion sy'n deillio o arferion cysgu gwael yn ystod yr arolygiad.
- Gwybodaeth am y gwahanol fathau o podiau a threfniadau cysgu.
- Cydnabyddiaeth o bwysigrwydd cyfeirio at sefydliad Lullaby Trust.



Eto, Eto!

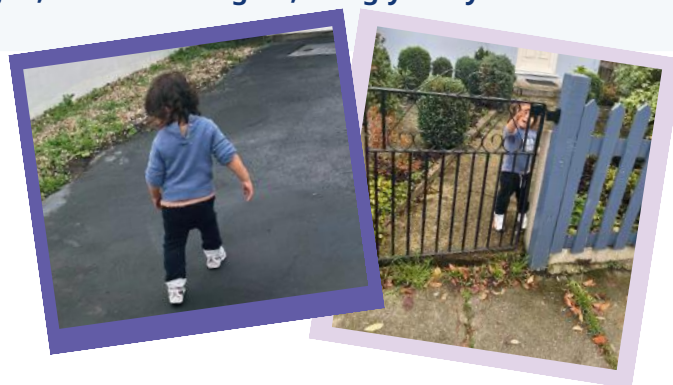
Dadbacio Pŵer Ailadrodd mewn Dysgu Cynnar



Ysgrifennwyd gan: Dr Stella Louis, Ymgynghorydd Blynyddoedd Cynnar

Pŵer Ailadrodd

Mae sgemâu yn batrymau ymddygiad sy'n ailadrodd, ac maen nhw'n helpu plant i wneud synnwyr o'r byd o'u cwmpas. Gellir meddwl amdanynt fel blociau adeiladu ar gyfer dysgu a datblygiad. Mae ailadrodd yn debyg i flanced glyd i fabanod a phlant ifanc - mae'n rhoi cysur, diogelwch a sicrwydd. Dyna pam maen nhw'n mwynhau gwneud yr un pethau dro ar ôl tro, boed hynny'n canu hoff gân, chwarae'r un gêm, neu glywed yr un stori eto



Ailadrodd: Allwedd i Ddysgu a Datblygiad

Pan fydd plant yn treulio amser yn rhoi brics yn y lori dro ar ôl tro, nid yw hynny'n ddibwrpas, mae'n rhan bwysig o'u datblygiad. Trwy ailadrodd, maen nhw'n adeiladu cysylltiadau niwral cryf yn yr ymennydd, sy'n hanfodol ar gyfer dysgu a meistrolï sgiliau newydd.

Mae ailadrodd yn cefnogi datblygiad iaith, sgiliau echddygol a sefydlogrwydd emosiynol. Wrth ailadrodd gweithredoedd neu glywed yr un geiriau dro ar ôl tro, mae plant yn atgyfnerthu patrymau a chysylltiadau yn eu hymennydd, gan osod sylfaen gadarn ar gyfer dysgu yn y dyfodol.

Deall Sgemâu



AMae oedolion yn aml yn diflasu ar ailadrodd, ond i fabanod a phlant ifanc mae'n hollol wahanol – maen nhw'n ffynnu arno! Gan fod eu profiadau bywyd yn dal yn gyfyngedig, ailadrodd yw eu ffordd nhw o archwilio, darganfad ac arbrofi. Mae fel antur ddi-ben-draw lle gallant ymarfer a pherffeithio eu sgiliau.

Mae ailadrodd yn helpu i gryfhau'r cysylltiadau niwral yn yr ymennydd, sy'n hanfodol ar gyfer dysgu a datblygiad. Nid gwneud yr un peth dro ar ôl tro yn unig yw'r nod, ond mireinio sgiliau, datblygu cydsymud a chodi hyder. Ar ben hynny, mae ailadrodd yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch a rhagweladwyedd – rhywbeth sy'n hynod bwysig i blant ifanc wrth iddynt dyfu a dysgu.

Cyfarwyddrwydd a Diogelwch: Rôl Sgemâu

Mae sgemâu yn rhan bwysig iawn o ddatblygiad plant. Maen nhw'n newid ac yn addasu yn ôl profiadau'r plentyn a'r ymatebion maen nhw'n eu cael gan eraill. Mae babanod a phlant ifanc yn aml yn ffafrio'r hyn sy'n gyfarwydd gan ei fod yn rhoi teimlad o ddiogelwch a strwythur iddynt. Hyd yn oed pan maen nhw'n chwilfrydig am bethau newydd, maen nhw'n dal i chwilio am ragweladwyedd. Mae ailadrodd gweithgareddau cyfarwydd, fel mynd ar eu hoff daith gerdded neu chwarae gyda'u hoff degan, yn rhoi cysur mawr iddyn nhw.

Nid yw hyn yn golygu eu bod yn sownd mewn rut; mae'n ymwneud â theimlo'n ddiogel ac yn hyderus. Pan fydd babanod a phlant bach yn adnabod rhywbeth cyfarwydd, maen nhw'n cael pleser emosiynol - fel pe baent yn meddwl, "Ah, rwy'n gwybod hyn!" Maen nhw'n hapus i fynd yn ôl ato dro ar ôl tro, heb boeni am fod yn ddiflas neu wedi'u rhwystro. Wrth wylïo babanod a phlant ifanc, gallwch weld pa mor fawr yw eu llawenydd wrth ailadrodd - ac mae hyn yn rhan allweddol o sut maen nhw'n dysgu ac yn gwneud synnwyr o'r byd.

Archwilio gofod a ffiniau: taith Isla Rae

Mae'r lluniau'n dangos Isla Rae yn rhyngweithio â gofod, safleoedd a ffiniau, gan gysylltu'n glir â sgemâu taflwybr a lleoli. Yn y llun cyntaf mae hi'n eistedd ac yn arsylwi. Mae'n ymddangos fel pe bai'n penderfynu neu'n paratoi i rhyngweithio â'i hamgylchedd. Yn weithredol, mae Isla Rae'n defnyddio symudiadau a swyddi pwrpasol fel eistedd, cerdded a phenlinio, gan ddilyn trefn gyfarwydd. Mae hi'n defnyddio sgema taflwybr cryf wrth gerdded yn ôl ac ymlaen yn hyderus ac yn archwilio ffiniau drwy'r gatiâu ac yn dilyn llwybrau deiliog, gan lywio a rhyngweithio ag arwynebau fel waliau, palmentydd a gwrthrychau fel biniau. Mae hi'n eistedd ar y wal, penlinio a symud ger craciau a manau cyfyngedig – yn fwriadol yn gosod ei hun mewn gofodau sy'n gysylltiedig â gwrthrychau a ffiniau. Y thema ailadroddus o symudiadau pontio, lleoli a llwybr rhwng gofodau.

Diolch

Yn arbennig i Shirley Jno Baptise am ei dadansoddiad craff o ddatblygiad sgema Isla Rae, sy'n llywio'r erthygl hon.



Sgemâu'n Ailadrodd

Rydyn ni i gyd yn dysgu orau drwy ffordd sgematig. Mae babanod a phlant ifanc yn naturiol sgematig. Pan fyddant yn ceisio meistrolï rhywbeth newydd, mae ailadrodd yn allweddol - boed yn rhaglen gyfrifiadurol, cyfrinair neu sgil newydd. Mae oedolion â mwy o brofiad a strategaethau i'n helpu i gofio pethau, felly efallai na fyddwn bob amser yn sylweddoli pa mor bwerus yw ailadrodd. Ond mae babanod a phlant ifanc yn defnyddio'r un strategaeth wrth chwarae gyda thegan dro ar ôl tro - maen nhw'n dysgu, yn ymarfer ac yn meistrolï sgiliau newydd.



Mae sgemâu'n rhoi cipolwg i ni ar feddwl plant, ac mae'n amlwg bod ailadrodd yn gwneud pethau'n haws iddyn nhw. Ar ben hynny, mae'n rhoi hwb hyder enfawr - maen nhw'n teimlo llwyddiannus ac mewn rheolaeth pan allant wneud rhywbeth cyfarwydd. Mae'n ffordd syml ond bwerus o gefnogi eu hunan-barch. Dyma dri sgema cyffredin:

Sgema Taflwybr

Gallai babi 9 mis oed sy'n archwilio'r sgema taflwybr gael ei ysgogi trwy daflu teganau neu wrthrychau, fel pêl feddal neu anifail wedi'i stwffio, a'u gwylïo'n symud trwy'r awyr neu'n rholio ar draws y llawr. Gallant wneud pethau fel:

- Gollwng tegan o'r gadair uchel a chwerthin wrth iddo ddisgyn
- Taflu pêl a dilyn ei symudiad gyda'u llygaid
- Gwthio car tegan neu floc a'i wylïo'n rholio i ffwrdd
- Arbroti trwy ollwng gwrthrychau gwahanol o wahanol uchderau

Trwy'r gweithgareddau hyn, maen nhw'n dysgu am achos ac effaith, disgyrchiant, a'r llwybr mae gwrthrych yn ei gymryd pan gaiff ei daflu neu ei ollwng - i gyd yn rhan allweddol o'r sgema taflwybr.



Sgema Cylchdroi

Gall plentyn 12 mis sy'n archwilio'r sgema cylchdroi gael ei swyno gan droi pethau, fel:

- Troelli o gwmpas mewn cylch wrth dal llaw rhiant
- Gwylïo olwynion troelli ar gar tegan neu feic
- Cylchdroi bwllch neu ddeialu ar degan
- Troelli a throï eu corff eu hunain i weld pethau o wahanol onglau

Trwy'r gweithgareddau hyn, maen nhw'n dysgu sut mae pethau'n symud ac yn newid wrth eu cylchdroi, ac yn datblygu eu dealltwriaeth o berthnasoedd gofodol a'u sgiliau datrys problemau.



Sgema Cario

Gall plentyn 24 mis sy'n archwilio'r sgema cario gael ei swyno gan weithgareddau fel:

- Cario basged neu fwcad wedi'i lenwi â theganau neu flociau
- Gwthio tegan coets neu lori o amgylch yr ystafell
- Symud gwrthrychau o un lle i'r llall, er enghraifft o'r ystafell fyw i'r gegin
- Defnyddio llwy neu gwpan i drosglwyddo "bwyd" neu "ddiod" dychmygol rhwng cynwysyddion
- Llwytho a dadlwytho lori neu gar tegan

Trwy'r gweithgareddau hyn, maen nhw'n dysgu am berthnasoedd gofodol, ychwanegu a thynnu i ffwrdd, newid maint gwrthrychau, datrys problemau, ac yn datblygu eu sgiliau echddygol mân.

Negeseuon Allweddol

- Mae ailadrodd yn darparu cysur a diogelwch
- Mae sgemâu yn cefnogi dysgu a datblygiad
- Mae cyfarwyddrwyd yn tawelu
- Mae ailadrodd yn adeiladu hyder
- Mae sgemâu yn rhoi mewnwelediad i feddwl





Y 1,000 Diwrnod Cyntaf mewn Oes Ddigidol: Diogelu Presenoldeb, Cysylltiad a Datblygiad

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



Mae'r 1,000 diwrnod cyntaf o fywyd yn gyfnod o dwf eithriadol. Mae'r ymennydd yn cael ei gwifrau ar gyflymder syfrdanol, tra bod iaith, ymlyniad, symudiad, rheoleiddio emosiynol a chwilyfrydedd i gyd yn cymryd siâp trwy ryngweithio dyddiol gydag oedolion cariadus.

Mae wedi bod yn hysbys ers amser maith bod babanod a phlant bach yn ffynnu drwy berthnasoedd cynnes, gofal ymatebol a chyfleoedd i archwilio'n gyfoethog y byd go iawn.

Yr hyn sy'n newydd i'r genhedlaeth heddiw yw bod y cyfnod ddatblygiadol hanfodol hon bellach wedi'i lleoli o fewn tirwedd ddigidol nad oedd ar gael i genedlaethau blaenorol o rieni.

Mae adroddiad *Children of the 2020s*¹ yn tynnu sylw at beth mae llawer o ymarferwyr eisoes yn sylwi – bod cyfryngau digidol ac amlygiad sgrin yn mynd i mewn i fywydau plant yn gynharach ac yn fwy treiddiol nag erioed o'r blaen.

Nid yw'r cwestiwn i weithwyr proffesiynol y blynyddoedd cynnar yw a yw technoleg yma i aros – mae hynny'n amlwg – ond sut allwn gefnogi teuluoedd i ddiogelu'r hyn sy'n bwysicaf ym mlynyddoedd cynnar y plentyn: cysylltiad, datblygiad a phresenoldeb.

Nid yw hyn yn ymwneud â bai. Mae'n ymwneud â chydbwysedd, dealltwriaeth ac arweiniad ysgafn.

Cyfeiriadau:

¹ <https://bit.ly/4sMoihU>

Pam mae'r 1,000 diwrnod cyntaf mor bwysig

Ym mlynyddoedd cyntaf bywyd, mae ymennydd babanod yn cael ei siapio trwy ryngweithiadau gwasanaethu a dychwelyd: cyswllt llygaid, sgwrsio yn ôl ac ymlaen, mynegiant wyneb, sylw a rennir a gofal ymatebol. Mae'r microeiliadau hyn yn adeiladu llwybrau niwral ar gyfer iaith, diogelwch emosiynol a dealltwriaeth gymdeithasol.

Pan fydd babi'n pwyntio at gi ac mae oedolyn yn dweud, "*Te, mae hynny'n gi! Edrychwch ar ei gynffon siglo,*" mae miloedd o gysylltiadau niwral yn cael eu cryfhau. Pan fydd plentyn bach yn cael ei gysuro, ei adlewyrchu a'i ymateb, maent yn adeiladu sylfeini rheoleiddio.

Ni all sgriniau, yn ôl eu natur, ailadrodd y ddolen berthynas hon. Ni all hyd yn oed y cynnwys digidol mwyaf prydferth ddisodli wyneb dynol, llais sy'n ymateb mewn amser real, neu'r cyfoeth synhwyraidd sydd gan y byd go iawn.

Nid yw'r risg yn unig yn "amser sgrin" ar wahân – mae'n beth mae sgriniau'n ei ddisodli.

Os yw'r defnydd o sgrin yn disodli sgwrs, sylw a rennir, symudiad, chwarae a chysylltiad, yna gall datblygiad gael ei effeithio. Os yw'n achlysurol, yn fwrriadol ac yn gytbwys mewn amgylchedd sydd yn gyfoethog o berthynas, mae'r effaith yn edrych yn wahanol iawn.

Mae'r naws hon yn bwysig wrth gefnogi teuluoedd.



Yr hyn rydym yn ei weld mewn ymarfer

Ar draws lleoliadau blynyddoedd cynnar a gwaith rhianta, mae sawl thema'n dod i'r amlwg:

- Babanod mewn cadeiriau gwthio neu gadeiriau uchel gyda ffonau wedi'u lleoli o'u blaen
- Plant bach yn dod i arfer â chyfryngau cefndir cyson
- Rhieni sy'n teimlo pwysau, euogrwydd neu ddryswch ynglŷn â'r hyn sy'n "iawn"
- Mwy o ddefnydd o sgriniau i reoli bywyd teuluol prysur
- Pryderon am leferydd, sylw a rheoleiddio mewn rhai plant ifanc

Nid yw llawer o rieni yn dewis sgriniau dros gysylltiad yn fwriadol. Maen nhw'n llywio bywyd modern – gyda gofynion gwaith, blinder, rhwydweithiau cymorth cyfyngedig a nifer fawr o gyngor. Weithiau, gall sgriniau deimlo fel llif goroesi mewn eiliadau anodd.

Nid rôl ni fel gweithwyr proffesiynol blynyddoedd cynnar yw barnu, ond cefnogi, hysbysu a grymuso.



Lens Montessori ar y 1,000 diwrnod cyntaf

Mae athroniaeth Montessori yn cynnig fframwaith defnyddiol i feddwl am ddatblygiad cynnar mewn byd digidol, gan ei bod yn seiliedig ar y gred bod plant yn dysgu trwy brofiadau go iawn, symudiad, archwilio synhwyraidd a chysylltiad ystyrlon.

Ar gyfer babanod a phlant bach, mae hyn yn golygu:

- Bod yn gwbl bresennol gyda'r plentyn
- Cefnogi annibyniaeth trwy weithgarwch yn y byd go iawn
- Annog archwilio'r amgylchedd ffisegol
- Gwerthfawrogi rhyngweithiadau araf, sylwgar
- Diogelu canolbwyntio a chwilfrydedd

From a Montessori perspective, the earliest years are about building a relationship with the real world first — textures, sounds, faces, voices, nature, objects and movement. Digital media can easily interrupt that relationship if it becomes dominant.

Fodd bynnag, nid yw Montessori yn wrth-dechnoleg. Mae'n pro-datblygiad.

Y cwestiwn yw bob amser: *Beth sydd ei angen fwyaf ar y plentyn hwn ar hyn o bryd?*

Yn y 1000 diwrnod cyntaf, mae'r ateb yn llethol iawn: cysylltiad, iaith, symudiad a phresenoldeb.



Cefnogi rhieni heb gywilyd

PMae rhieni yn aml yn derbyn negeseuon polaraidd: naill ai "mae sgriniau yn niweidiol" neu "mae sgriniau yn anochel." Nid yw'r naill na'r llall yn arbennig o ddefnyddiol. Yr hyn sydd ei angen ar deuluoedd yw sgysiaau ymarferol, tosturiol.

Dyma rai dulliau y gall gweithwyr proffesiynol blynyddoedd cynnar eu defnyddio:

1 Dechreuwch gyda chwilfrydedd, nid barn Gofynnwch gwestiynau agored:

- "Sut mae sgriniau yn cael eu defnyddio gartref ar hyn o bryd?"
- "Beth sy'n teimlo'n ddefnyddiol amdany'n nhw?"
- "Beth sy'n teimlo'n heriol?"

Mae gwrandio yn gyntaf yn adeiladu ymddiriedaeth ac yn caniatáu cefnogaeth realistig.

3 Ail-fframio sgriniau fel offer, nid diofyn Gellir defnyddio sgriniau yn fwriadol yn hytrach nag yn arferol. Er enghraifft:

- Galwadau fideo achlysurol gyda'r teulu
- Gwyllo a rennir gydag oedolyn yn bresennol
- Osgoi sgriniau wrth fwydo, setlo neu chwarae

Dyma'r sut a phryd sy'n bwysig fwyaf.

2 Canolbwyntiwch ar beth i'w wneud, nid dim ond beth i'w osgoi Yn hytrach na dweud "llai o amser sgrin," gallwn awgrymu:

- Siarad trwy arferion dyddiol gyda babanod
- Canu, darllen ac adrodd straeon
- Chwarae wyneb yn wyneb
- Amser awyr agored
- Amseroedd bwyd heb ddyfais

Mae rhieni yn ymateb yn dda i syniadau syml.

4 Cefnogi newid ymddygiad oedolion. Mae babanod yn cyd-fynd â sylw oedolion. Pan fydd oedolion yn aml ar ffonau, hyd yn oed am resymau dilys, gall rhyngweithiadau fod yn dameidiog. Gall awgrymiadau ysgafn helpu:

- Cadw ffonau i ffwrdd yn ystod amser chwarae
- Creu ffenestri bach "ffôn i lawr"
- Sylwi pa mor aml rydyn ni'n estyn am ddyfeisiau

Pan fydd oedolion yn newid arferion, mae plant yn elwa ar unwaith.



Canllawiau ymarferol ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar

Gall lleoliadau chwarae rôl bwerau wrth lunio sgysiaau ynghylch datblygiad cynnar a defnydd digidol.

Ystyriwch:

- Rhannu ymchwil mewn ffyrdd hygyrch, nad ydynt yn alarmist
- Cynnig gweithdai rhieni neu sesiynau gwybodaeth fer
- Modelu rhyngweithiadau di-ddyfais yn y lleoliad
- Annog amgylcheddau sy'n gyfoethog o iaith, sy'n seiliedig ar chwarae
- Creu polisiau clir ond cefnogol ynghylch defnyddio sgrin

Yn bwysicaf oll, cadw cyfathrebu ar y cyd. Mae teuluoedd yn llawer mwy tebygol o ymgysylltu pan fyddant yn teimlo eu bod yn cael eu parchu yn hytrach na chywiro.

Ynglŷn â Sue

Mae Sue Atkins yn awdur rhianta, darllenwraig a Llywydd Montessori UK. Mae hi'n helpu rhieni a gweithwyr proffesiynol blynyddoedd cynnar i lywio plentyndod modern gyda hyder a chydbwysedd. Mae Sue yn cynnal podlediad Navigating the Digital Jungle ac yn creu adnoddau ymarferol a hyfforddiant i gefnogi sgysiaau tawel ynghylch technoleg, ymddygiad a lles. Mae hi'n datblygu adnoddau DPP newydd ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar sy'n canolbwyntio ar deuluoedd yn yr oes ddigidol.

Neges gytbwys ar gyfer plentyndod modern

Rydym yn magu plant mewn oes ddigidol. Mae technoleg wedi'i gwehyddu i fywyd bob dydd ac nid yw'n mynd i ffwrdd. Ond mae'r blynyddoedd cynnar yn parhau i fod yn sylfaenol ddynol.

Nid oes angen apiau ar fabanod.

Mae angen wynebau arnynt. Mae angen lleisiau. Mae angen amser arnynt. Mae angen cysylltiad arnynt.

Os gallwn helpu teuluoedd i ddiogelu presenoldeb a rhyngweithio yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf, rydym yn rhoi'r sylfaen gryfaf bosibl i blant - nid yn unig ar gyfer dysgu, ond ar gyfer lles, perthnasoedd a gwynnwch.

Nid perffeithrwydd yw'r nod. Mae'n ymwybyddiaeth a bwriad.

Trwy weithio gyda'n gilydd - rhieni, ymarferwyr a chymunedau - gallwn sicrhau bod ein plant ieuengaf yn dal i dderbyn yr hyn sydd ei angen arnynt erioed: oedolion sylwgar, profiadau go iawn a plentyndod wedi'i wreiddio mewn cysylltiad.



Ymwelwch â hi:



www.navigatingthedigitaljungle.com



www.thesueatkins.com



Rhy Swnllyd i Ddysgu?

Ailfeddwl Sŵn Dan Do ac yn yr Awyr Agored yn y Blynyddoedd Cynnar

Ysgrifennwyd gan: Dr Gemma Goldenberg, Sefydliad Gwyddoniaeth y Blynyddoedd Cynnar

Mae lleoliadau'r Blynyddoedd Cynnar yn lleoedd bywiog, cymdeithasol a physur. Mae sŵn yn rhan naturiol o blant ifanc yn chwarae, archwilio a chyfathrebu gyda'i gilydd. Fodd bynnag, mae tystiolaeth gynyddol yn awgrymu y gall math, dwyster a nodweddion acwstig sŵn mewn amgylcheddau'r Blynyddoedd Cynnar ddylanwadu'n sylweddol ar ddatblygiad iaith, sylw a lles plant – yn enwedig plant iau, ac yn arbennig y rhai sy'n dod o gefndiroedd difreintiedig (Klatte et al., 2013; Thompson et al., 2021).

Gall deall pam mae plant yn cael trafferth dysgu mewn amgylcheddau swnllyd, a sut mae sŵn dan do ac yn yr awyr agored yn effeithio'n wahanol arnynt, helpu ymarferwyr i wneud newidiadau bach a realistig sy'n cryfhau cyfathrebu ac yn cefnogi dysgu plant yn fwy effeithiol.

Pam mae sŵn yn effeithio ar blant ifanc yn fwy nag oedolion

Mae gwranddo mewn amgylchedd swnllyd yn dasg feddyliol gymhleth iawn. Pan fydd plentyn yn clywed lleferydd mewn ystafell brysur, mae'n rhaid i'w ymennydd wahanu llais yr oedolyn maen nhw'n ceisio ei ddilyn oddi wrth bob sŵn arall: plant eraill yn siarad, teganau yn clapio, cadeiriau yn crafu, a sain yn atseinio o gwmpas y gofod. Mae'r broses hon yn llawer llai effeithlon mewn plant ifanc nag mewn oedolion (Newman, 2009; Erickson a Newman, 2017).

Gall babanod a phlant bach hyd yn oed gael trafferth adnabod eu henw eu hunain pan fo sŵn cefndir (Newman, 2009). Mae gallu plant i hidlo sŵn cefndir yn gwella'n raddol gyda'u hoedran, sy'n golygu: yr ieuengaf yw'r plentyn, y mwyaf tawel y dylai'r amgylchedd fod i'w helpu i ddeall lleferydd, neu'r mwyaf uchel y dylai llais yr oedolyn fod mewn perthynas â'r sŵn o'i amgylch.

Pan fo lefelau sŵn yn uchel, mae gwranddo'n gofyn am fwy o ymdrech feddyliol. Mae'r ymdrech hon yn lleihau adnoddau gwybyddol ar gyfer cof, sylw a dysgu geiriau newydd (Howard et al., 2010; Osman a Sullivan, 2014). Dros amser, gall amlygiad cyson i amgylcheddau swnllyd hefyd godi lefelau straen, gan effeithio ar ganolbwyntio a hunanreoleiddio plant (Evans, 2006; Wass et al., 2019).



Sŵn dan do: cyfaint, adleisio a sgwrsio

Mae amgylcheddau Blynyddoedd Cynnar dan do yn aml yn heriol o ran acwsteg. Mae llawer o feithrinfeydd ac ystafelloedd dosbarth derbyn wedi'u cynllunio'n agored, gyda lloriau caled, nenfydau uchel a dodrefn meddal cyfyngedig. Mae'r nodweddion hyn yn cynyddu atseiniad - sef y ffordd y mae sain yn adlewyrchu oddi ar arwynebau - gan wneud lleferydd yn aneglur ac yn fwy heriol i'w wahaniaethu (Manlove et al., 2001).

Mae ymchwil yn dangos yn gyson bod sgwrs cefndir yn arbennig o aflonyddgar ar gyfer dysgu iaith, hyd yn oed yn fwy na synau nad ydynt yn lleferydd (Lamotte et al., 2021). Mae hyn oherwydd bod sŵn tebyg i leferydd yn cystadlu'n uniongyrchol â'r lleferydd y mae plant yn ceisio ei ddeall. Mewn lleoliadau cyn-ysgol lle mae siarad a chydweithio'n cael eu hannog, gall hyn greu tensiwn: gall yr ymddygiadau sy'n cefnogi datblygiad cymdeithasol achosi i wrando a dysgu iaith gael eu herio'n anfwriadol os yw'r acwsteg yn wael.

Mae astudiaethau mewn lleoliadau gofal plant yn dangos bod gwella acwsteg dan do yn arwain at enillion mesuradwy. Canfu Maxwell ac Evans (1999) fod gosod deunyddiau amsugno sain mewn cyn-ysgol yn gwella sgiliau cyn-ddarllen plant 3-5 oed ac yn cynyddu'r tebygolrwydd y byddant yn siarad mewn brawddegau cyflawn. Mae gwaith arbrofol hefyd yn dangos bod plant yn dysgu geiriau newydd yn fwy cywir pan fo amodau gwrando'n gliriach (Riley a McGregor, 2012).

Pwy sy'n cael ei effeithio fwyaf?

Nid yw sŵn yn effeithio ar bob plentyn yn gyfartal. Mae plant o gefndiroedd difreintiedig, y rhai â sgiliau iaith gynnar wannach, plant nad ydynt yn siaradwyr brodorol, a phlant â AAAA yn cael eu heffeithio'n fwy na'r gweddill gan amodau acwstig gwael (Bhang et al., 2018; Klatte et al., 2013).

Mae hyn yn bwysig oherwydd bod gwahaniaethau iaith gynnar yn tueddu i barhau ac ehangu dros amser. Mae plant sy'n cael trafferth clywed a phrosesu iaith yn y Blynyddoedd Cynnar yn wynebu mwy o risg o broblemau llythrennedd, dysgu a lles yn ddiweddarach (Fernald et al., 2013; Thompson et al., 2021). Yn yr ystyr hwn, gall sŵn weithredu fel mater ecwiti, gan gryfhau anfantais bresennol.



Sŵn awyr agored: pam mae mynd allan yn cefnogi iaith a chyfathrebu

Yn nhermau acwsteg, mae amgylcheddau awyr agored yn wahanol sylfaenol i rai dan do. Heb waliau a nenfydau i adlewyrchu sain, nid yw'r sŵn yn atseinio'r un fath. Er y gall chwarae awyr agored fod yn swllyd o hyd, mae ansawdd a dwyster y sŵn yn wahanol.

Mae ymchwil sy'n cymharu gweithgareddau dan do ac awyr agored wedi dangos bod lefelau sŵn plant yn is tu allan, hyd yn oed mewn lleoliadau trefol gyda sŵn traffig ffyrdd. Yn bwysig, roedd lefelau sŵn dan do'n gysylltiedig â chynnydd yng nghyfradd curiad y galon plant, sy'n awgrymu straen cynyddol, tra nad oedd cyfradd curiad y galon plant yn yr awyr agored yn gysylltiedig â lefelau sŵn. Hyd yn oed pan fo amgylcheddau awyr agored yn swllyd, ymddengys bod rhywbeth am fod tu allan sy'n diogelu plant rhag effeithiau straen sŵn (Goldenberg et al., 2024).

Oherwydd bod amgylcheddau awyr agored yn cynnwys llai o atseinio na manau dan do caeedig, mae lleferydd yn gliriach ac yn llai tebygol o orgyffwrdd â sŵn cefndir, gan helpu plant i ganolbwyntio ar y siaradwr a deall y neges (Klatte et al., 2013). Mae plant hefyd yn cael mwy o le corfforol i symud i ffwrdd o ffynonellau sŵn cystadleuol, gan eu galluogi i reoleiddio eu hamgylchedd clywedol yn haws. Gall hyn helpu i egluro pam mae dysgu awyr agored yn aml yn gysylltiedig â gwell sylw, llai o straen, a rhyngweithio a chyfathrebu cymdeithasol mwy parhaus (Atkinson et al., 2025; Goldenberg et al., 2024).

Mae ymchwil hefyd yn dangos bod plant yn tueddu i ddefnyddio iaith fwy cyfoethog a mynegiannol mewn lleoliadau awyr agored a naturiol na dan do (Richardson a Murray, 2017). Mae hyn yn dangos y gall ystafelloedd dosbarth awyr agored, pan fyddant wedi'u cynllunio a'u cefnogi'n fwriadol gan ymarferwyr, fod yn arbennig o ffafriol i ddefnyddio iaith o ansawdd uchel, gan gyfuno manteision gofod, cyfoeth synhwyraidd a rhyngweithio cymdeithasol (Richardson, 2020).





Ymchwil newydd gan Sefydliad Gwyddoniaeth Blynyddoedd Cynnar ac Ieuenctid: pam mae hyn yn bwysig nawr

Er gwaethaf tystiolaeth gref ar blant oedran ysgol, ychydig iawn o ymchwil sydd wedi edrych ar sŵn mewn lleoliadau Blynyddoedd Cynnar, yn enwedig gyda phlant bach. Mae'r bwllch hwn bellach yn cael ei lenwi gan brosiect ymchwil newydd a ariennir gan Nuffield, dan arweiniad Sefydliad Gwyddoniaeth Blynyddoedd Cynnar ac Ieuenctid ym Mhrifysgol Ddwyrain Llundain.

Bydd y prosiect yn cynnwys plant rhwng 12 a 24 mis oed mewn deg meithrinfa mewn ardaloedd difreintiedig. Gan ddefnyddio microffonau gwisgadwy, camerâu a monitorau straen, bydd ymchwilwyr yn archwilio sut mae newidiadau o foment i foment mewn sŵn ac eglurder cyfathrebu yn cysylltu â dealltwriaeth a chynhyrchu iaith plant. Yn bwysig, bydd yr astudiaeth hefyd yn profi ymriadau ymarferol cost isel - gan gynnwys addasiadau acwstig syml a strategaethau cyfathrebu ymarferwyr - i nodi beth sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf mewn meithrinfeydd go iawn.

Yn hytrach na cheisio dileu sŵn, mae'r ymchwil hon yn canolbwyntio ar ddeall pa agweddau ar sŵn sydd fwyaf pwysig, a sut y gall ymarfer bob dydd liniaru effeithiau negyddol.

Goblygiadau ymarferol ar gyfer ymarfer y Blynyddoedd Cynnar

Nid yw cefnogi gwranddo a chyfathrebu plant yn golygu bod rhaid i'r amgylchedd fod yn dawel. Yn hytrach, mae'n ymwneud â bod yn fwriadol ynglŷn ag acwsteg, boed dan do neu yn yr awyr agored.

Dan do, gall ymarferwyr:

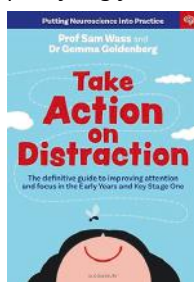
- Lleihau atseiniad drwy ddefnyddio dodrefn meddal, rygiau ar waliau, llenni a phaneli ffabrig (Manlove et al., 2001).
- Lleihau sŵn diangen, megis gosod padiau ffelt ar gyfer crafu cadeiriau, defnyddio leinin ar gyfer bocsys deganau rhydd, a gosod gwarchodwyr rwber i atal drysau rhag slamio.
- Bod yn ymwybodol o siarad oedolion cefndir yn ystod eiliadau pwysig o iaith, fel amser stori a ffoneg.

Gall cynyddu eglurder lleferydd hefyd helpu plant i ddysgu geiriau mewn sŵn. Gall hyn gynnwys siarad yn arafach, gwneud symudiadau ceg gorliwiedig, defnyddio ystum a chefnogaeth weledol (Riley a McGregor, 2012).

Casgliad

Mae sŵn yn rhan naturiol o leoliadau'r Blynyddoedd Cynnar, ond nid yw ei effaith yn anochel. I blant ifanc, yn enwedig y rhai sy'n wynebu anfantais, mae'r amgylchedd acwstig yn siapio pa mor dda y gallant glywed, canolbwyntio, cyfathrebu a dysgu. Mae manau dan do ac awyr agored yn cynnig profiadau acwstig gwahanol, a deall y gwahaniaethau hyn yn caniatáu i ymarferwyr ddefnyddio gofod, addysgeg a chyfathrebu yn fwy effeithiol.

Wrth i ymchwil newydd gan Sefydliad Gwyddoniaeth y Blynyddoedd Cynnar ddechrau llenwi bylchau hirsefydlog yn ein dealltwriaeth o sŵn yn y Blynyddoedd Cynnar, mae ymarferwyr mewn sefyllfa dda i ddechrau gweithredu eisoes - gan greu amgylcheddau bywiog, chwareus a chyfoethog yn gymdeithasol, wrth dal i gefnogi hawl pob plentyn i glywed a chael ei glywed.



Mae Ilyfr arobryn Gemma Take Action on Distraction yn ganllaw niwrowyddonydd i sylw yn y blynyddoedd cynnar, ac mae'n llawn awgrymiadau ymarferol i gefnogi ffocws a chanolbwyntio mewn dysgwyr ifanc.

Archebwch eich copi heddiw: <https://amzn.eu/d/07wXQseB>



Yn yr awyr agored, gall ymarferwyr:

- Defnyddio'r gofod yn strategol, gan ledaenu grwpiau i leihau sŵn cystadleuol.
- Darparu manau tawelach lle mae plant yn fwy tebygol o gyfathrebu.
- Gosod gweithgareddau gwranddo i ffwrdd o draffig neu ardaloedd prysur.

Ar draws y ddau gyd-destun, mae cynnig dewis a hyblygrwydd yn allweddol. Gall corneli tawel, gwaith mewn grwpiau bach, a chyfleoedd i symud rhwng manau mwy swnllyd a thawelach gefnogi hunanreoleiddio a chynhwysiant.

Mae Meithrinfa Cwtsh y Clos wedi'i lleoli ar ddaliad bach yng nghefn gwlad Sir Gaerfyrddin. Dyma beth oedd gan Gwenllian Stephens, perchennog a rheolwr y feithrinfa, i'w ddweud mewn ymateb i erthygl Gemma:



Rydyn ni'n gweld bod babanod a phlant bach yn teimlo'n llethu ac yn ansefydlog pan fydd y feithrinfa'n brysur a lefelau sŵn yn codi. Mae mynd am dro neu chwarae allan yn llythrennol fel chwa o awyr iach - mae'r plant yn tawelu ac yn gallu rheoleiddio eu hunain yn barod ar gyfer y gweithgaredd nesaf. Gan ein bod wedi ein lleoli yng nghefn gwlad Sir Gaerfyrddin, mae'r plant yn cael clywed adar, tractorau ac anifeiliaid fferm yn uniongyrchol - mae gwranddo ar yr hyn sy'n digwydd o'u cwmpas yn yr awyr agored yn eu helpu nid yn unig i ddysgu, ond hefyd i hunan-dawelu. Does dim angen cerddoriaeth dawelu pan mae gennych synau cefn gwlad!



Ymyrraeth Gynnar yn y Tair Blynedd Gyntaf: Cefnogi Plant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol a'u Teuluoedd

Ysgrifennwyd gan: **Hannah Newton, Gweithiwr Cymorth Iechyd Meddwl i Raddedigion, a Dr Emma Johnston, Seicolegydd Clinigol ac Arweinydd Gwasanaeth – Tîm Profiadau'r Blynnyddoedd Cynnar, Llygad.**

Mae plentyndod cynnar yn gyfnod pwysig iawn ar gyfer datblygiad plentyn, yn enwedig i blant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY). Mae ymyrraeth gynnar yn golygu rhoi cymorth ar yr adeg iawn i blant a'u teuluoedd, gan helpu i ddatblygu sgiliau pwysig a lleihau'r posibilrwydd o anawsterau yn nes ymlaen. Mae'r erthygl hon yn edrych ar rôl ymyrraeth gynnar wrth gefnogi plant dan dair oed. Mae hefyd yn tynnu sylw at sut mae dulliau fel Portage, Dulliau Cadarnhaol Cynnar o Gefnogi (E-PaTS), a chymorth cyfoedion i rieni yn cael eu defnyddio fel rhan o waith tîm Llygad.

Beth yw Ymyrraeth Gynnar?

Mae'r Early Intervention Foundation (2021) yn disgrifio Ymyrraeth Gynnar (YG) fel:

“ Mae Ymyrraeth Gynnar yn golygu adnabod plant a phobl ifanc sydd angen cymorth cyn gynted â phosibl, a darparu cefnogaeth effeithiol iddynt. Y nod yw helpu'r rhai sydd mewn perygl o gael canlyniadau gwael yn nes ymlaen. Mae ymyrraeth gynnar yn ceisio atal problemau cyn iddynt ddatblygu, neu fynd i'r afael â nhw yn gynnar cyn iddynt waethygu. Mae hefyd yn helpu plant i ddatblygu ystod o gryfderau a sgiliau personol sy'n eu paratoi ar gyfer bywyd wrth iddynt dyfu. Gall ymyrraeth gynnar gymryd sawl ffurf, gall gynnwys rhaglenni ymweld â'r cartref i gefnogi rhieni sy'n agored i niwed, neu raglenni mewn lleoliadau addysg sy'n helpu plant i ddatblygu eu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol.

Yn y bôn, nod Ymyrraeth Gynnar yw atal problemau yn nes ymlaen mewn bywyd drwy roi cymorth ac offer i blant a theuluoedd yn gynnar, cyn i anawsterau waethygu.

Mae ymchwil yn dweud wrthym y gall ymyrraeth gynnar:

- Amddiffyn plant rhag niwed
- Lleihau'r angen am atgyfeiriadau i wasanaethau amddiffyn plant
- Gwella canlyniadau hirdymor plant
- Gwella bywyd cartref a theuluol i blant a'u teuluoedd/gofalwyr
- Cefnogi plant i ddatblygu sgiliau a chryfderau sy'n eu paratoi ar gyfer bywyd diweddarach

(Haynes et al., 2015; Early Intervention Foundation, 2021)

Pam ddylem ddefnyddio Ymyrraeth Gynnar wrth gefnogi plant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY)?

Mae'r ddamcaniaeth yn awgrymu y gall cymorth cynnar i blant ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) newid eu trywydd datblygiadol yn gadarnhaol — hynny yw, sut mae eu hymddygiad a datblygiad yn esblygu dros amser.

Mae ymyrraeth gynnar yn canolbwyntio ar **sgiliau datblygiadol allweddol** - ymddygiadau cymdeithasol, a all arwain at ddatblygu sgiliau newydd heb orfod addysgu pob un yn uniongyrchol. Pan fydd y sgiliau hyn yn cael eu cryfhau'n gynnar i blant ag ADY, mae'n debygol y bydd gallu datblygiadol arall yn dod i'r amlwg yn fwy naturiol a gyda llai o gefnogaeth wrth i'r plentyn dyfu.

Os na chefnogir y sgiliau cynnar hyn, mae risg uwch o anawsterau diweddarach, gan gynnwys ymddygiad heriol a phryderon iechyd meddwl i blant ag anableddau dysgu. Felly, mae ymyrraeth gynnar sy'n canolbwyntio ar sgiliau datblygiadol allweddol yn hanfodol wrth **atal problemau yn y dyfodol**.

Mae **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a Chod Ymarferer SEND** ill dau yn pwysleisio hawl plant i gael mynediad at gymorth ac ymyrraeth gynnar briodol.

Sut rydym yn defnyddio Ymyrraeth Gynnar o fewn Llygad

Mae Llygad (sydd wedi'i leoli ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro) yn darparu cymorth seicolegol i deuluoedd plant 0-5 oed ag anableddau dysgu sy'n dod i'r amlwg, pryderon niwro-ddatblygiadol, neu oedi datblygiadol byd-eang.

Fel tîm, mae egwyddorion ymyrraeth gynnar wedi'u hymgorffori trwy'r holl gefnogaeth a ddarperir i'r teuluoedd rydyn ni'n gweithio gyda nhw.

Mae'r nodau hirdymor yn cynnwys:

- Atal datblygiad ymddygiadau a allai ddod yn heriol dros amser
- Lleihau dibyniaeth ar wasanaethau lluosog a all fod yn gostus ac yn gymhleth
- Gwella dealltwriaeth a hyder rhieni wrth gefnogi eu plentyn
- Cefnogi gwelliannau mewn lles rhieni

Ymyrraeth Portage

Mae'r **model Portage** yn adlewyrchu egwyddorion ymyrraeth gynnar mewn sawl ffordd bwysig. Yn wir, gellir ei ystyried yn ddull ymyrraeth gynnar ei hun. Mae'n seiliedig ar yr egwyddor mai'r cynt y cychwynnir cymorth i blant ag oedi datblygiadol neu anableddau, y gorau yw'r canlyniadau hirdymor.

Mae Portage yn darparu cymorth o fewn amgylchedd y cartref, gyda rhieni a gofalwyr yn gweithio fel partneriaid gweithredol wrth gefnogi dysgu a datblygiad eu plentyn. Mae'r dull yn canolbwyntio ar **rymu teuluoedd** trwy chwarae a chymorth datblygiadol, yn hytrach na gweithio gyda'r plentyn ar wahân.

Trwy ddefnyddio rhestrau gwirio datblygiadol strwythuredig sy'n cwmpasu meysydd fel cyfathrebu, hunangymorth, sgiliau echddygol a gwybyddiaeth, mae Portage yn cefnogi plant ar draws sawl maes datblygiadol cyn i anawsterau ddod yn fwy sefydlog.

Mae ymarferwyr yn gweithio gyda theuluoedd i ddatblygu **targedau bach, cyraeddadwy**, wedi'u teilwra i lefel datblygiad y plentyn. Trwy adeiladu sgiliau a chefnogi teuluoedd yn gynnar, yn enwedig gyda phlant 0-3 oed, mae Portage yn helpu i sefydlu sylfeini datblygiadol cryf.

Yn ogystal, mae ymarferwyr Portage yn gweithredu fel pont rhwng teuluoedd a gwasanaethau eraill, gan greu **rhwydwaith amlddisgyblaethol o gymorth** o amgylch y plentyn a'r teulu, gan adlewyrchu modelau ehangach o ymyrraeth gynnar.

Dulliau Cadarnhaol Cynnar o Gefnogi (E-PATs)

Mae'r **rhaglen Dulliau Cadarnhaol Cynnar o Gefnogi** yn cynnig dull ataliol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i deuluoedd.

Wedi'i datblygu gan **Nick Gore a Jill Bradshaw** yng **Nghanolfan Tizard ym Mhrifysgol Caint**, mae'r rhaglen yn tynnu ar ymchwil blaenllaw yn y DU i awtistiaeth ac anableddau deallusol.

Datblygwyd Dulliau Cadarnhaol Cynnar o Gefnogi ar y cyd â theuluoedd o'r cychwyn cyntaf, gan dynnu ar brofiadau byw rhieni a myfyrdodau ar y mathau o gymorth a fyddai wedi bod yn fwyaf defnyddiol yn ystod y blynyddoedd cynnar o fagu plentyn gydag oedi datblygiadol neu anawsterau dysgu.

Mae'r rhaglen yn cydnabod bod teuluoedd plant ag anghenion ychwanegol yn aml yn wynebu heriau sy'n ymestyn y tu hwnt i brofiadau rhianta nodweddiadol ac felly mae angen cymorth wedi'i deilwra.

Mae Dulliau Cadarnhaol Cynnar o Gefnogi yn darparu cymorth ymyrraeth gynnar berthynol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth i rieni a gofalwyr plant ifanc ag anghenion ychwanegol. Yn bwysig, **nid oes angen** diagnosis ffurfiol i gael mynediad i'r rhaglen, ac mae teuluoedd yn gallu hunangyfeirio.

Yn ei hanfod, nod y rhaglen yw:

- Hyrwyddo gwytnwch teuluoedd
- Lleihau straen rhieni
- Arfogi teuluoedd gydag offer ymarferol i gefnogi datblygiad eu plentyn

Mae hyn yn grymuso rhieni i gefnogi eu plentyn yn hyderus wrth iddynt dyfu a datblygu, tra hefyd yn lleihau'r tebygolrwydd y bydd teuluoedd angen cymorth mwy dwys gan wasanaethau statudol yn ddiweddarach.

Ymgorffori Profiad Byw Rhieni mewn Ymyrraeth Gynnar

Gall Ymyrraeth Gynnar (YG) hefyd chwarae rhan bwysig wrth gefnogi lles meddyliol a chorfforol rhieni/gofalwyr a theuluoedd plant ag anghenion datblygiadol ychwanegol.

Ym mis Tachwedd 2024, ymunodd Nikki Chard â Llygad fel Mentor Cyfoedion Rhiant/Gofalwr, gan ddod â phrofiad byw gwerthfawr sydd wedi'i ymgorffori trwy gydol gwaith y tîm. Mae gan Nikki fab 16 oed ag awtistiaeth, gwahaniaethau prosesu synhwyraidd ac oedi cyfathrebu ac iaith sylweddol, ac mae'n credu bod y cynharaf y mae teuluoedd yn derbyn cefnogaeth, y mwyaf o'u cyfle i ffynnu.

Mae Nikki hefyd yn cyfrannu at y tîm trwy gyd-gynhyrchu a chyd-hwyluso hyfforddiant ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda theuluoedd plant ag anghenion datblygiadol ychwanegol.

Ymyrraeth Gynnar yw'r allwedd i ddeall a chefnogi'n gywir ymdrechion cyfathrebu, profiadau synhwyraidd ac ymddygiadau ein plant. Po gynted y gellir rhoi hyn ar waith a'i fabwysiadu gan gartref ac ysgol ar gyfer parhad, y gorau. Gellir cyflawni hyn trwy gyfeirio a chymorth cynnar, mynediad at wybodaeth sy'n gyfannol ac amserol i deuluoedd, ac yn cael ei chyflawni mewn ffordd sy'n gydlynol ac yn ddealladwy iddynt.

Ni ddylem danamcangyfrif pŵer y gefnogaeth y gall rhieni/gofalwyr ei gael trwy rwydweithiau cyfoedion, boed hyn trwy grwpiau rhieni, cymunedau ar-lein neu wasanaethau cymheiriaid. Gall y gefnogaeth hon helpu i ddiwallu'r anghenion emosiynol a chorfforol sy'n aml yn codi wrth fagu plentyn ag anawsterau cymhleth. Does dim byd tebyg i'r empathi gan riant arall sy'n syml yn 'ei gael'. Po hiraf y mae teuluoedd yn parhau heb gefnogaeth, y mwyaf yw'r tebygolrwydd y bydd eu hanghenion yn gwaethygu, gan eu gadael o bosibl yn cyrraedd pwynt argyfwng.

Casgliad – Pa Wahaniaeth Ydyn Ni'n ei Wneud Trwy Weithio Fel Hyn?

Fel tîm sy'n gweithio gyda theuluoedd o blant 0–5 oed, rydym yn cydnabod bod hwn yn gyfnod datblygiadol hanfodol lle gall ymyrraeth gynnar, cefnogaeth feddylgar ac ymatebion wedi'u cyd-fynd yn dda newid trywydd datblygiadol plentyn mewn gwirionedd.

Trwy ddarparu ymyrraeth gynnar, rydym yn cefnogi teuluoedd sy'n ceisio deall a gwneud synnwyr o'u profiadau. Gall hyn helpu i leihau teimladau o ddryswch, hunan-feio, euogrwydd ac ynysu.

Trwy gadw'r teulu cyfan mewn cof, rydym yn gallu cryfhau hyder rhieni a hyrwyddo'r perthnasoedd cydymffurfiol sydd eu hangen ar blant er mwyn ffynnu.



Efallai y bydd gennych ddi-ddordeb mewn:

www.portage.org.uk/about/what-portage/portage-model

www.challengingbehaviour.org.uk/what-we-do/projects-and-research/early-positive-approaches-to-support-e-pats/



Gellir cael mynediad at Llygad drwy atgyfeiriadau gan weithwyr iechyd proffesiynol (e.e. Ymwelwyr Iechyd, Therapyddion Iaith a Lleferydd, Therapyddion Galwedigaethol) neu drwy Gwmpawd Teulu Porth Caerdydd a'r Fro ar gyfer plant 0–5 oed sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r tîm yn: llygad.eye.cav@wales.nhs.uk



Gwranddo, Chwarae, Tyfu: Calon Datblygiad Ffonolegol Cynnar



Ysgrifennwyd gan: Kelcie Stacey, Swyddog Addysg y Blynyddoedd Cynnar
Rhagair gan: Julie Powell, Pennaeth Hyfforddiant, Dysgu a Datblygiad

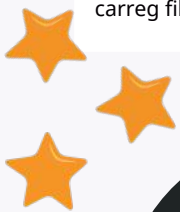
Rydyn ni'n gwybod bod y daith tuag at ymwybyddiaeth ffonolegol yn dechrau o'r eiliad y caiff babi ei eni. Mae'r cyfnod cynnar yma'n gyfnod arbennig lle mae babanod yn naturiol yn dechrau adeiladu'r sylfeini ar gyfer datblygiad lleferydd ac iaith yn ddiweddarach. Ymhell cyn iddyn nhw siarad eu geiriau cyntaf, mae babanod eisoes yn dod i adnabod y rhythmau, y caneuon a'r patrymau chwareus sy'n siapio'r iaith o'u cwmpas.

I ymarferwyr, mae arwain plant drwy'r dilyniant yma - o ymwybyddiaeth syml o sain i leferydd clir, bwriadol - yn fraith ac yn gyfrifoldeb. Er mwyn eich cefnogi i gydnabod a meithrin pob cam o'r daith yma, rydyn ni wedi mapio'r llwybr datblygiadol mewn ffordd glir a hygyrch. Ein nod yw eich helpu i deimlo'n hyderus wrth i chi arsylwi, annog a dathlu pob carreg filltir ar hyd continwmm y datblygiad ffonolegol.

Cefnogi Twf Ffonolegol mewn Plant Pedair Oed

Yn bedair oed, mae plant yn dod yn gyfathrebwyr mwyfwy hyderus. Maen nhw'n chwilyfrydig am eiriau, yn chwareus gyda synau ac yn awyddus i rannu eu syniadau drwy sgwrs, straeon a chwarae dychmygus. Mae'r cam yma'n nodi pwynt hollbwysig yn eu datblygiad ffonolegol: y gallu i glywed, adnabod a thrin synau mewn iaith lafar, sy'n gosod y sylfaen ar gyfer darllen ac ysgrifennu cynnar.

Drwy ryngweithiadau chwareus ac ystyrlon, gall oedolion feithrin iaith dderbyniadol (gwranddo a deall) ac iaith fynegiannol (siarad a rhannu) yn fwriadol. Mae strategaethau syml, bob dydd, fel canu rhigymau, chwarae gemau synau, modelu brawddegau cyfoethocach ac archwilio straeon gyda'i gilydd, yn helpu plant i glywed y synau mewn geiriau. Pan fydd plant yn gallu adnabod rhigymau, clapio sillafau a chyfuno neu rannu synau syml yn segmentau, maen nhw'n meithrin sgiliau hanfodol sy'n cefnogi datblygiad llythrennedd hyderus.



Meithrin sgiliau sain ac iaith drwy:

Chwarae gyda Sain

- Clapio sillafau mewn geiriau.
- Sylwi ar rigymau a'u hadnabod.
- Archwilio cyflythrennu e.e. "ci cyfrwys"

Mae chwarae gyda synau yn cefnogi ymwybyddiaeth ffonolegol, sy'n gam allweddol tuag at ddarllen ac ysgrifennu.

Defnyddio Caneuon, Rhigyau a Gemau Geiriau

- Canu hwiangerddi a siantiau.
- Chwarae gemau paru odlau.
- Rhoi cynnig ar "Dw i'n gweld gyda fy llygad bach i ryw beth sy'n dechrau gyda..."

Mae ailadrodd yn helpu plant i fewnoli patrymau sain ac yn ehangu eu geirfa.

Cyfuno a Rhannu Geiriau

- Torri geiriau yn synau (segmentu): "b-a-t."
- Cyfuno synau i wneud geiriau (cymysgu): "mae b-a-t yn gwneud bat."

Dechreuwch gyda geiriau syml a mynd yn fwy cymhleth yn raddol.

Annog plant i Adrodd Straeon a Siarad am Luniau

- Gofyn cwestiynau agored am straeon a lluniau.
- Annog plant i ragweld beth sy'n digwydd nesaf.
- Gwahodd nhw i adrodd am ddigwyddiadau neu adrodd straeon byrion.

Modelu'n ysgafn sut i ynganu'n gywir a phwysleisio synau mewn geiriau.

Ymestyn Lleferydd drwy Fodelu

- Plentyn: "cath"
- Oedolyn: "Ie, cath ddu!"

Mae ychwanegu un neu ddau air yn modelu strwythur brawddegau cyfoethocach ac yn amlygu synau.

Defnyddio Ailadrodd Chwareus

- Ailadrodd geiriau, synau ac ymadroddion allweddol wrth chwarae a gwneud pethau.
- Ail-ymweld â hoff gameuon a straeon.

Mae gweld a chlywed yr un peth dro ar ôl tro yn atgyfnerthu dealltwriaeth ac ynganiad.



Erbyn 4 oed, mae llawer o blant yn dechrau:

- Adnabod a chynhyrchu odlau syml
- Rhannu geiriau yn sillafau a synau
- Cymysgu dau neu dri sain i ffurfio geiriau syml
- Deall ac ymateb i ysgogiadau a gemau sy'n seiliedig ar sain
- Siarad mewn brawddegau hirach, 4-6 gair
- Defnyddio geirfa ehangach (tua 1000-1600 o eiriau)
- Meithrin hyder mewn sgiliau darllen ac ysgrifennu cynnar

Mae cefnogi datblygiad ffonolegol yn y cam yma'n ymwneud â chadw'r profiad dysgu yn chwaraus, yn ymatebol, ac wedi'i wreiddio mewn rhyngweithio ystyrlon oherwydd mae pob sgwrs yn cyfri.

I gyrchu'r adnodd:

Bydd Taith i Ddatblygiad Ffonolegol (4 oed) ar gael i'w lawrlwytho am ddim o earlyyears.wales/dysgu-sylfaen a hwb.llyw.cymru fo fis Ebrill 2026.

Bydd y pecyn hyfforddi llawn - Taith i Ddatblygiad Ffonolegol (0-4 oed) - yn cael ei lansio cyn bo hir. Am fwy o wybodaeth e-bostiwch: raining@earlyyears.wales



Grym llyfrau stori a llun ac amser stori ar gyfer datblygu iaith plant



Mae tystiolaeth yn dangos fod darllen yn dod â manteision dwfn ac eang iawn yn ei sgil, all gael effaith gadarnhaol gydol oes ar fywydau plant. Yn enwedig, mae darllen yn cefnogi plant i daro cerrig milltir datblygu cynnar, a chael datblygiad iaith a lleferydd a sgiliau llythrennedd gwell. Cysylltir cyd-ddarllen rheolaidd ag ystod eang o ganlyniadau iaith a llythrennedd, gan gynnwys geirfa ehangach, gwell sgiliau iaith lafar, ymwybyddiaeth o brint, adnabod geiriau a dealltwriaeth.

Mae Lucy Rowland, Therapydd Iaith a Lleferydd ac yn awdur sawl llyfr stori a llun gan gynnwys *There's No Such Thing as DRAGONS*, darluniau gan Katy Halford. Mae fersiwn ddwyieithog newydd o'r llyfr, *Does Dim Fath Beth Â DREIGIAU / There's No Such Thing as DRAGONS*, a addaswyd i'r Gymraeg gan Tudur Dylan Jones a'i gyhoeddi gan Rily, yn cael ei roi'n anrheg i bob plentyn yn y dosbarth Derbyn ledled Cymru yn ystod tymor y Gwanwyn 2026 fel rhan o raglen Pori Drwy Stori BookTrust Cymru. Siaradodd BookTrust â'r Lucy am y rheswm pam fod darllen gyda phlant mor bwysig o ran eu helpu i ddysgu iaith.



Ynghylch pam fod llyfrau stori a llun yn benodol yn cefnogi datblygiad ieithyddol plant cystal, dywed Lucy fod:

“Lluniwyd llyfrau stori a llun i'w darllen ar lafar, ac mae plant yn dysgu geiriau orau pan:

Maen nhw'n eu clywed nhw'n aml. Ailadrodd yw'r allwedd wrth ddysgu iaith a bydd llyfrau stori a llun yn defnyddio byrdwn a ailadroddir yn aml er mwyn i blant allu clywed yr un ymadrodd neu frawddeg sawl tro (“We’re going on a Bear Hunt. We’re going to catch a big one...”) Sawl un ohonom sydd wedi dod i ddiwedd llyfr stori a llun a chlywed plentyn yn gweiddi ‘ETO!’ gan ein cymell i droi’n ôl at y dechrau ar unwaith eto. Gofynnir am hoff lyfrau stori a llun drosodd a throsodd a throsodd, felly bydd plant yn clywed y geiriau ynddyn nhw YN AML IAWN!

Mae oedolion yn ymateb iddyn nhw. Drwy fod ar lefel y plentyn a rhannu sylw drwy edrych ar yr un llyfr, mae oedolion mewn safle gwych i ymateb i'r hyn mae'r plentyn yn pwyntio ato, yn edrych arno, neu'n dweud. Does dim rhaid i chi ddarllen y llyfr air am air. Mae'n hwyl mynd oddi ar y llwybr ryw gymaint a dilyn diddordebau'r plentyn hefyd.

Mae geiriau'n ymwneud â rhywbeth y gallan nhw ei weld, ei glywed neu'i brofi. Wrth gwrs, mae llyfrau stori a llun yn llawn o ddarluniau hardd a bydd y rhain yn cefnogi dealltwriaeth plant o'r geiriau a glywant. Bydd rhai llyfrau nodwedd hefyd yn cynnwys botymau sain ac elfennau 'cyffwrdd a theimlo' i gefnogi dysgu geirfa a chysyniad hyd yn oed ymhellach. Pa ffordd well o ddeall 'gludiog' na thrwy gyffwrdd ag ychydig o 'fwd gludiog'? (Diolch Peppal!)

Mae sachau stori'n ffordd wych o archwilio llyfrau stori a llun; mae plant yn dwlu ar y teganau a'r propiau, a gall y rhan helpu dod â stori'n fyw a gwella dealltwriaeth y plentyn o'r iaith. A pheidiwch ag anghofio, os nad oes gennych chi deganau neu bropiau, mae defnyddio symudiad neu ystum yn ffordd wych o atgyfnerthu geiriau newydd yn weledol hefyd!

Mae ystyr yn glir. Mae darllen ar lafar yn rhoi cynifer o gyfleoedd i berfformio straeon. Gallwn sibrwd y gair 'sibrwd'; siarad mewn llais yn llawn ofn neu lais dig. Gallwn ddal ein hanadl, llyncu ein poer, chwerthin – ac actio ystyron y geiriau hyn go iawn i blant. Felly rhowch rwydd hynt i'ch actor mewnlol ac ymrowch i wneud y lleisiau yna!

Wedîr cyfan, bydd plant yn lyfr iaith orau pan fyddan nhw'n CAEL HWYL – ac mae llyfrau stori a llun yn bendant yn wych yn hynny o beth!

Gallwch ddarllen yr erthygl yn llawn ar ein gwefan
www.booktrust.org.uk/powerofpicturebooks



Dechrau Da yng Nghymru

Trwy raglen Dechrau Da, mae BookTrust Cymru'n cefnogi teuluoedd ledled Cymru i ddarllen gyda'i gilydd yn rheolaidd.

Mae gan bob plentyn yng Nghymru hawl i dderbyn dau becyn Dechrau Da cyn eu pen blwydd yn dair oed. Fel arfer rhoddir y rhain yn anrheg i deuluoedd gan eu Hymwelydd Iechyd, ac maen nhw'n cynnwys llyfr dwyieithog cyffrous, pyped bys wedi'i wneud o gerdyn, canllaw i rannu straeon ar y cyd, a thaflen sy'n annog teuluoedd i ymweld â'u llyfrgell leol.



Pecyn **Dechrau Da Babi**, a roddir yn anrheg yn ystod Adolygiad Iechyd Teulu 6 mis oed fel arfer

Newyddion cyffrous!

Ein hychwanegiad diweddaraf at Dechrau Da yw hwnnw ar gyfer teuluoedd babis newydd-anedig, ac sydd ar gael fel rhan o raglen Bwndeli Babi a ariennir gan Lywodraeth Cymru.



Llyfr Dechrau Da Bwndel Babi, llyfr defnydd dwyieithog gyda lluniau du a gwyn, a deunyddiau amrywiol i gall babis eu harchwilio, rhan o'r Bwndel Babi a ddarperir ar gyfer teuluoedd cymwys.



Pecyn **Dechrau Da Blynyddoedd Cynnar**, a roddir yn anrheg yn ystod Adolygiad Iechyd Teulu 27 mis oed fel arfer.

Cymorth ychwanegol

Bydd sefydliadau dethol fel Dechrau'n Deg a Cymraeg i Blant yn cefnogi teuluoedd drwy roi'r pecyn Dechrau Da i Blant Bach yn anrheg, sy'n cynnwys dau lyfr dwyieithog gwyb, pyped bys a wnaed o gerdyn er mwyn dod â'r straeon yn fyw, a chyngor a gweithgareddau i gyd-fynd â'r llyfrau.



Pecyn **Dechrau Da i Blant Bach**, a roddir i deuluoedd plant 1-2 oed a allai elwa fwyaf o dderbyn y rhaglen ychwanegol hon.

BookTrust Cymru
Ysogyl plant i ddarllen
Getting children reading

BookTrust yw'r elusen ddarllen fwyaf i blant yn y DU. Bob blwyddyn rydym yn cyrraedd dros 1.4 miliwn o blant a theuluoedd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym yn gweithio gyda phob awdurdod lleol, gan ddarparu rhaglenni yn seiliedig ar dystiolaeth sy'n gwneud gwahaniaeth mesuradwy i ymddygiadau darllen plant.

Mae ein gwaith wedi'i wreiddio yn y gred bod pob plentyn, yn enwedig y rhai o gefndiroedd incwm isel neu deuluoedd sy'n agored i niwed, yn haeddu'r cyfle i fwynhau darllen a'r holl fanteision gydol oes mae'n eu cynnig.

Yng Nghymru, mae BookTrust Cymru yn gweithio i ysbrydoli cariad at ddarllen ymhlith plant am ein bod yn gwybod y gall darllen drawsnewid bywydau.

I wybod mwy am BookTrust Cymru a sut rydyn ni'n cefnogi partneriaid yng Nghymru:

Dilynwch ni ar Facebook
[@BookTrustCymru](https://www.facebook.com/BookTrustCymru)

Edrychwch ar ein gwefan
booktrust.org.uk/about-us/booktrust-cymru/

Cysylltwch
booktrustcymru@booktrust.org.uk

Gallwch chi ddysgu mwy am fanteision darllen
www.booktrust.org.uk/resources/reading-benefits



Rhai arbrofion syml y gallech roi cynnig arnynt y Gwanwyn hwn.



Cwningod ar Linell Sip

Bydd angen:

- Llinyn neu wllân
- Glanhawyr pibellau pinc neu felyn
- Siswrn

Gwylwch fideo o'r arbrawf ar waith yma:

<https://bit.ly/3OZ8gCK>



Beth i'w wneud:

- Gwahoddwch y plant i ymgynnull o amgylch y bwrdd (gyda digon o gefnogaeth gan oedolion) ac esboniwch eich bod chi'n mynd i greu llinell sip syml.
- Dangoswch lun o linell sip go iawn iddynt, yna helpwch nhw i droi'r glanhawyr pibellau i greu siapiau cwningen bach.
- Atodwch y cwningod i'r llinyn.
- Gofynnwch i oedolyn ddal un pen yn uchel tra bod y pen arall wedi'i glymu'n ddiogel i gadair.
- Pan fydd yr oedolyn yn codi eu llaw uwchben eu pen, bydd y cwningen yn chwipio i lawr y llinell.
- Pan fyddant yn gostwng eu llaw, mae'r cwningen yn arafu neu'n stopio.
- Mae'r gosodiad chwareus hwn yn cyflwyno'r syniad o **ddisgyrchiant** mewn ffordd y gall plant ifanc ei weld a'i deimlo.

Gall plant hŷn ymestyn y gweithgaredd trwy rasio dau gwningen ochr yn ochr.



Cywion Arnofio

Bydd angen:

- Pluen fawr melyn neu goch
- Clipiau papur
- Tâp gludiog
- Llinyn neu edau
- Ffon magnetig
- Siswrn

Gwylwch fideo o'r arbrawf ar waith yma:

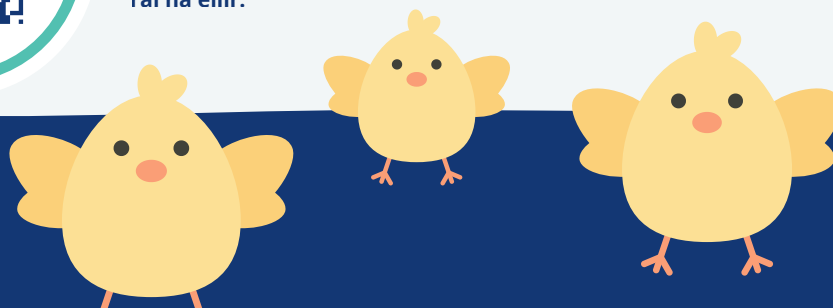
<https://bit.ly/4sBjr2W>



Beth i'w wneud:

- Gwahoddwch y plant i ymgynnull o amgylch y bwrdd gyda digon o gefnogaeth gan oedolion.
- Esboniwch eich bod chi'n mynd i wneud plu'n "arnofio" yng nghanol yr awyr.
- Torrwch ddarn o llinyn tua 30 cm o hyd a chlymwch un pen i glip papur.
- Tapiwch y pen arall yn ddiogel i'r bwrdd. Atodwch y plu i'r clip papur.
- Daliwch y ffon magnetig ychydig uwchben y clip papur a chodi'n ysgafn.
- Pan fyddwch yn symud y ffon modfedd i ffwrdd, mae'r plu a'r clip papur yn parhau i hongian yn y maes magnetig, gan ymddangos fel petai'n hofran.
- Mae'r gosodiad syml hwn yn cyflwyno plant i **ataliad magnetig** mewn ffordd chwareus a ymarferol.

Gall plant hŷn fwynhau profi pa ddeunyddiau y gellir eu hatal dros dro, a pha rai na ellir.





Wyau Sïo

Bydd angen:

- Bicarbonad
- Siapiau wyau neu dorwyr cwcis wyau
- Lliw bwyd mewn lliwiau gwahanol
- Pipetau
- Powlenni bach
- Finegr
- Hambwrdd neu hambyrddau mawr

Beth i'w wneud:

- Gwahoddwch y plant i ymgynnull o amgylch y bwrdd gyda digon o gefnogaeth gan oedolion.
- Eglurwch eich bod chi'n mynd i greu wyau lliwgar sy'n sïo ac yn popio.
- Rhowch y torwyr siâp wy ar hambwrdd a llenwch nhw gyda bicarb.
- Gadewch i'r plant addurno eu "wyau" gyda diferion o liw bwyd.
- Rhowch bibed a bowlen fach o finegr i bob plentyn.
- Dangoswch iddynt sut i sugno'r finegr gyda'r pibed, ac yna'i chwistrellu'n ysgafn dros eu siapiau wyau.
- Gwylwch gyda'ch gilydd wrth i'r finegr a'r bicarbonad adweithio, gan greu patrymau llachar a byrlymus.
- I wneud y gweithgaredd yn fwy hwyliog a diddorol, leiniwch yr hambwrdd gyda phapur gwyn cyn dechrau. Wrth i'r lliwiau sïo a lledaenu, bydd y papur yn dal y patrymau hardd, marmor a'r printiau wyau y gall y plant eu cadw.



Gwylwch fideo o'r arbrawf ar waith
yma: <https://bit.ly/4sMPME4>



Trosglwyddo Lliw

Bydd angen:

- Cerrig mân canolig
- Lliw bwyd mewn cymaint o liwiau ag y gallwch eu cael
- 3 neu 4 bowlen glir o ddŵr
- 5 neu 6 hambwrdd
- Papur A4 gwyn ar gyfer pob hambwrdd



Beth i'w wneud:

- Gwahoddwch y plant i ymgynnull o amgylch y bwrdd a sicrhewch fod digon o gefnogaeth gan oedolion.
- Rhowch dair bowlen glir o ddŵr yn y canol fel y gall pawb gyrraedd, a rhowch hambwrdd i bob plentyn.
- Os ydych chi'n brin ar hambyrddau, anogwch y plant i rannu mewn parau.
- Gosodwch ddalen o bapur gwyn A4 ar bob hambwrdd.
- Ychwanegwch ychydig o ddiferion o liw bwyd gwahanol ar y papur, a gallwch wahodd y plant i helpu dewis a gwasgu'r lliwiau.
- Nesaf, rhowch lond llaw o gerrig i'r plant a gofynnwch iddynt eu llusgo'n ysgafn dros y manau lliw.

- Wrth i'r cerrig rolïo a symud o amgylch yr hambwrdd, mae'r lliwiau'n dechrau lledaenu a chyfuno, gan greu patrymau hardd ar y papur.
- Gall plant arbrofi trwy rolïo'n gyflym, yn araf, neu newid cyfeiriad i weld sut mae'r lliwiau'n trosglwyddo a chymysgu.
- Pan fydd y cerrig wedi'u gorchuddio â lliw bwyd, gofynnwch i'r plant eu gollwng yn y bowlenni dŵr yng nghanol y bwrdd. Gwylwch wrth i'r lliw ddechrau dod i ffrwd o'r cerrig a throsglwyddo i'r dŵr.

Gallwch ymestyn y gweithgaredd trwy gynnig gwrthrychau eraill, fel pompoms neu farblau. Gofynnwch i'r plant eu gollwng i'r dŵr hefyd ac arsylwi beth sy'n digwydd: a yw'r lliwiau'n ymddwyn yn wahanol ar ddeunydd meddal o'i gymharu â rhai llyfn?

Pa wrthrychau sy'n suddo neu'n arnofio? Mae'r cymariaethau bach hyn yn sbarduno chwilfrydedd ac yn annog plant i wneud eu rhagfynegiadau eu hunain.





Canolfan yng Nghanol y Gymuned

Ysgrifennwyd gan: Annamaria Bevan, Pennaeth,
Canolfan Plant Integredig Trelái a Chaerau a Dr
Sarah Fitzgibbon, Prif Seicolegydd Addysg
(Rhianta a Chwarae Caerdydd)



Mae Canolfan Plant Trelái a Chaerau yn ganolfan integredig ar gyfer babanod, plant a'u teuluoedd, ac yn gwasanaethu'r gymuned gyfan. Mae'r Ganolfan ar agor 50 wythnos y flwyddyn ac yn cynnig gofal plant o 6 wythnos i 4 oed, addysg feithrin (tymor yn unig), gofal cofleidiol, darpariaeth clybiau gwyliau, a grwpiau cymunedol dyddiol. Mae grŵp tadau ffyniannus yn cwrdd bob bore Sadwrn, wedi'i hwyluso mewn partneriaeth â Rhianta Dechrau'n Deg Caerdydd, gan gryfhau cysylltiad teuluol ac ymgysylltu â'r gymuned.

Ymagwedd Froebelaid a Pherthnasol at Wrando ar Fabanod

Mae'r ymarfer yn ein hystafell fabanod yn seiliedig ar **egwyddorion Froebelian**, sydd yn siapio addysgeg ar draws y Ganolfan. Mae'r egwyddorion hyn yn cyd-fynd yn agos â **Fframwaith Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar**, ac rydym yn eu hymgorffori a'u myfyrio yn ein gwaith bob dydd.

Rydym yn mabwysiadu dull araf, difrws o ddysgu, gan gydnabod pwysigrwydd amser, gofod, a pherthnasoedd diogel mewn datblygiad cynnar. Mae gofal yn yr ystafell fabanod yn cael ei lywio'n gryf gan ddamcaniaeth ymlyniad, ac mae hyn yn cael ei gryfhau ymhellach trwy arweiniad a chefnogaeth broffesiynol gan dîm Rhieni a Mwy a arweinir gan seicoleg yng Nghaerdydd.

Ymarferwyr Ystafell Babanod

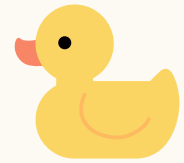
Mae ein hymarferwyr yn cael cymorth drwy ddatblygiad proffesiynol parhaus, i sicrhau bod babanod yn cael eu meithrin gan addysgwyr gwybodus a myfyriol. Mae'r ymrwymiad hwn yn mynd y tu hwnt i ofnyon statudol, ac mae'r hyfforddiant yn cael ei ddewis yn ofalus i ddyfnhau dealltwriaeth o sut mae babanod yn adeiladu perthnasoedd, ffurfio ymlyniadau diogel, a datblygu trwy ryngweithiadau ymatebol.

Mae staff yn cymryd rhan mewn dysgu proffesiynol o ansawdd uchel trwy raglen **Hyfforddi Blynyddoedd Cynnar Cymru**, adnoddau Ymddiriedolaeth Froebel, a chyfleoedd datblygu eraill sy'n seiliedig ar ymchwil, gan gynnwys partneriaid fel Rhianta Caerdydd. Mae goruchwyliaeth reolaidd yn cefnogi myfyrio ymhellach ac yn sicrhau bod y dysgu yn cael ei ymgorffori'n ystyrlon yn ymarfer bob dydd gyda babanod.



Gweler hefyd

earlyyears.wales/cy/cynllunydd-hyfforddiant
www.froebel.org.uk/about-us/froebelian-principles
lyw.cymru/chwarae-dysgu-gofal-plentyndod-cynnar



Tiwnio i Mewn i Fabanod fel Unigolion

Rydym yn dysgu am bob un o'r babanod sy'n dod i'n lleoliad trwy arsylwi ar eu hymddygiadau unigol a deall y rhain o ran datblygiad cynnar y plentyn. Mae babanod yn gwbl ddibynol ar oedolion, ac mae'n ein rôl ni i fod yn sensitif ac yn ymatebol i'r hyn maen nhw'n ei ddweud wrthym. Mae babanod yn dangos i ni am eu harddull ymlyniad trwy eu hymddygiad, symudiadau, syllu llygaid, cychwyn cyffwrdd a llais ac mae'n swydd ein bod ni fel oedolion i ymateb iddynt gyda'u cam datblygu, arddull ymlyniad a dewisiadau cyfathrebu mewn golwg.

Rôl yr oedolion yw meddylio'r babi a deall y gwahanol gyflyrau, neu ymddygiadau a ddangosir, sy'n dangos i ni sut maen nhw'n teimlo yn y lleoliad ac yn y foment. Rydyn ni yma i ddangos cynhesrwydd a chysylltiad a pheidio â gorbwysu babanod gydag iaith, cyffyrddiad ymwthiol neu ein hymddygiad - mae'n hawdd camgymeriad a dod yn ymwthiol fel oedolyn trwy ymosod ar ofod babi heb wahoddiad neu eu codi a'u symud heb wrando ar eu llais. Trwy ddysgu a myfyrio, rydym yn ymdrechu i wrando mwy ar lais y babi.

Fel y mae **Cynllun Chwarae, Dysgu a Gofal Plentynod Cynnar Cymru** yn ein hatgoffa,

"Rwy'n profi ac yn adeiladu perthnasoedd cadarnhaol pan fyddaf yn cael fy ngharu, fy meithrin a'm gwerthfawrogi gan... oedolion cyfarwydd. Mae datblygu ymdeimlad o berthyn yn ganolog i lunio pwy ydw i a phwy y gallaf fod."

Mae pob rhyngweithio yn cyfrannu at ymdeimlad o ddiogelwch a hunaniaeth babi.

Oedolion sy'n Galluogi

Mae oedolion yn gweithio gyda'i gilydd i gynllunio amgylcheddau a phrofiadau, gan ddefnyddio staff meddylgar i gefnogi datblygiad plant. Maent yn cynnig amrywiaeth o fannau dan do ac awyr agored i fabanod, gyda goleuadau, synau ac uchderau amrywiol (er enghraifft ar gyfer ymlusgogwyr a phlant bach), gan gynnwys manau caeedig ac agored i gefnogi archwilio, gorffwys a chysyllti.

Cyn i fabanod allu symud yn annibynnol, rydym yn tiwnio i mewn i'w syllu a'u hystumiau, gan sicrhau ein bod yn ymateb i arwyddion babanod yn hytrach na dilyn routines oedolion. Fel y mae Cynllun Chwarae, Dysgu a Gofal Plentynod Cynnar yn nodi:

"Rwy'n profi ac yn adeiladu perthnasoedd cadarnhaol pan fyddaf yn cael fy ngharu, fy meithrin a'm gwerthfawrogi gan... oedolion cyfarwydd. Mae datblygu ymdeimlad o berthyn yn ganolog i lunio pwy ydw i a phwy y gallaf fod."

Mae pob rhyngweithio yn cyfrannu at ymdeimlad o ddiogelwch a hunaniaeth babi.

Wrth i fabanod ddechrau symud yn annibynnol, ein rôl yw bod ar gael yn emosiynol ac yn gorfforol, creu manau diogel a galluogol sy'n caniatáu iddynt archwilio gyda hyder cynyddol. Trwy fyfrio a goruchwylio, rydym yn parhau i fod yn ymwybodol o sut mae profiadau ymlyniad ein hunain yn siapio ein hymatebion, gan ein helpu i aros yn gytûn ac yn emosiynol bresennol.

Cynigir cerddoriaeth, celf, natur a phrofiadau synhwyraidd fel gwahoddiadau. Mae babanod symudol yn cael mynediad i'r rhain yn annibynnol, tra bod babanod nad ydynt yn symudol yn cael eu cyflwyno'n ysgafn, gydag oedolion yn arsylwi ymatebion yn ofalus i benderfynu a yw ymgysylltu yn teimlo'n iawn yn y foment honno. Mae chwarae awyr agored bob amser ar gael, gyda chefnogaeth defnydd meddylgar i oedolion sy'n galluogi symud rhydd rhwng dan do ac yn yr awyr agored.

Creu Cynhesrwydd Trwy Gyfathrebu a Hunaniaeth Ddiwylliannol

Yn yr ystafell fabanod, mae ymarferwyr yn cyfathrebu gyda'r ymwybyddiaeth bod babanod bob amser yn rhan o'r amgylchedd cyfathrebu. Nid ydym yn "siarad drosodd" pennau plant; mae tŷn, cyfaint a sylw yn aros tawel, parchus ac yn gytûn.

Mae'r arfer rydym yn ei alw'n "Nurturing our culture" yn ganolog i drawsnewid ein hymarfer. Rydym yn dysgu am ieithoedd cartref pob babi, perthnasoedd arwyddocaol a dathliadau teuluol, er mwyn i'r rhain gael eu hadlewyrchu yn ein hamgylchedd, gan gryfhau cysylltiadau rhwng cartref a lleoliad. Mae ffotograffau teuluol yn cael eu harddangos ar uchder plentyn, gan alluogi babanod i ailymweld â phobl bwysig yn annibynnol. Yn unol â phwyslais Cynllun Chwarae, Dysgu a Gofal Plentynod Cynnar ar hunaniaeth, iaith a diwylliant, rydym yn cydnabod bod teimlo'n cael ei weld a'i gynrychioli yn sail i les a pherthyn.



Gwrando ar ein Babanod

Rydym yn darganfod bod gwrando ar fabanod yn mynd ymhell y tu hwnt i ymateb i grio neu ddiwallu anghenion sylfaenol; mae'n weithred addysgegol sy'n gofyn am amser, sylw a phresenoldeb emosiynol. Mae ymarferwyr yn arsylwi'n ofalus ac yn gofyn: Sut mae'r babi hwn yn cyfathrebu chwilfrydedd? Beth mae eu corff yn ei ddweud wrthym pan fyddant yn teimlo'n llethu? Pryd maen nhw'n ceisio cysylltiad, a phryd mae angen lle arnynt?

Trwy arafu, rydym yn dechrau adnabod "llais" unigryw pob babi, wedi'i fynegi trwy symudiadau ailadroddus, syllu parhaus, mynegiant wyneb cynnil, neu eiliadau o foddhad. Wrth i ni weithio trwy'r camau cynnar o arsylwi a dadansoddi'r cyfathrebiadau hyn, rydym yn mireinio ein sgiliau wrth sylwi, dehongli ac ymateb i arwyddion cynnil babanod. Mae hyn yn adlewyrchu canllawiau asesu Cynllun Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar, sy'n pwysleisio dull "Hysbysu, Dadansoddi ac Ymateb" fel ffordd o integreiddio asesu i ymarfer bob dydd, ac yn cefnogi ein penderfyniadau meddylgar ynghylch arferion, amgylcheddau a phrofiadau wedi'u cynllunio.

Mae ein harfer gwrando yn adlewyrchu barn Froebel o fabanod fel cyfathrebwyr galluog ac yn cyd-fynd â'i egwyddor bod perthnasoedd cryf yn bwysig. Awgrymodd Froebel mai cyfathrebu yw mynegiant allanol bywyd mewnol, gan ddisgrifio iaith fel **"the self-active statement of the peculiar interior become exterior"** (Froebel, 1885, t.140). Mae'r ddealltwriaeth hon yn cefnogi ein barn nad yw babanod yn derbyn gofal goddefol, ond yn gyfranogwyr gweithredol mewn perthnasoedd sy'n cyfathrebu eu meddyliau a'u teimladau trwy symudiad, syllu a mynegiant. Mae gwrando'n astud yn caniatáu inni adnabod eu hasiantaeth ac ymateb gyda sensitifrwydd.



Datblygu Ein Hymchwil: Llais y Babi



Gan adeiladu ar yr arfer hwn, mae ein prosiect ymchwil cyfredol a ariennir gan Ymddiriedolaeth Froebel yn dyfnhau ac yn ffurfioli ein dealltwriaeth o lais y babi. Gan weithio ar y cyd ar draws y tîm, rydym yn dadansoddi arsylwadau yn fanylach ac yn cryfhau'r cysylltiad rhwng yr hyn yr ydym yn sylwi a sut rydym yn addasu amgylcheddau, arferion a rhyngweithiadau mewn ymateb. Wedi'i wreiddio ym mhwyslais Froebel ar arsylwi gofalus, mae'r ymchwil hon yn ein herio i aros yn chwilfrydig ac yn fyfyrion, gan sicrhau bod profiadau mynedig babanod yn siapio darpariaeth yn wirioneddol.

Trwy'r ymchwiliad parhaus hwn, mae ein hystafell babi yn parhau i esblygu fel lle perthynas, myfyrio a pharch - lle mae llais y babi nid yn unig yn bwysig, ond yn siapio bywyd y lleoliad yn weithredol.



Pwysigrwydd y Fframwaith Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar

Mae'r Fframwaith Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar yn ganolog i ddarparu gofal ac addysg o safon uchel i blant 0-5 oed. Mae'n cydnabod bod pob plentyn yn unigryw ac yn datblygu ar ei gyflymder ei hun, wedi'i lunio gan ei brofiadau, ei berthnasoedd a'i amgylchedd.

Beth yw Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar?

Mae Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar yn gosod gweledigaeth ar gyfer gofal, chwarae a Dysgu, yn sicrhau bod pob babi a phlentyn ifanc yn cael yr hawl i dyfu i fyny'n hapus, yn iach ac yn ddiogel. Mae'n hyrwyddo mynediad at ofal plant o safon uchel a chyfluoedd dysgu cyfoethog, a ddarperir gan weithlu medrus, amrywiol a ffyniannus. Mae hefyd yn anelu at sicrhau tegwch ar draws pob lleoliad blynyddoedd cynnar, gan gynnwys darpariaeth a gynhelir a darpariaeth nas cynhelir, lleoliadau cyfrwng Cymraeg, cymorth Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY), ac amgylcheddau awyr agored.

Mae'r fframwaith yn cael i gefnogi gan gyfres o adnoddau ar wefan Llywodraeth Cymru (<https://hwb.gov.wales/cwricwllwm-i-gymru/chwarae-dysgu-a-gofal-plentyndod-cynnar-yng-nghymru>) sydd wedi'i datblygu gan arbenigwyr ochr yn ochr ag ymarferwyr.

Mae'r adnoddau hyn yn helpu gweithwyr proffesiynol yn y blynyddoedd cynnar i:

- Ymgorffori hawliau plant yn eu harferion bob dydd
- Cefnogi datblygiad a dysgu cyfannol
- Cymryd rhan mewn ymarfer myfyriol er mwyn gwella ansawdd yn barhaus

Darparu Gofal Plant o Ansawdd Uchel

Mae plant yn ffynnu pan fyddant yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu caru ac yn ddiogel. Mae perthnasoedd cadarnhaol, gofal cyson ac amgylcheddau meithringar yn rhoi'r hyder iddynt archwilio'r byd o'u cwmpas. Mae perthnasoedd cynnar yn sail i ddiogelwch a gwytnwch emosiynol, gan feithrin chwilfrydedd a llawenydd mewn profiadau bob dydd fel canu, adrodd straeon, symud a chwarae.

Mae rhyngweithiadau o safon uchel yn y blynyddoedd cynnar yn cefnogi datblygiad cymdeithasol, emosiynol, gwybyddol a chorfforol. Ynghyd â gorffwys digonol, prydau maethlon a gofal meddylgar, mae'r profiadau hyn yn helpu plant i ddatblygu annibyniaeth, hyder ac ymdeimlad cryf o berthyn.

Mae'r blynyddoedd cynnar yn gyfnod hynod ddylanwadol. Maent yn siapiro dysgu, lles a gwytnwch, yn ogystal â gallu plant i ffurfio perthnasoedd cadarnhaol yn y dyfodol. Mae'r hyn a brofir yn ystod y cyfnod hwn yn gosod y sylfaen ar gyfer llwyddiant gydol oes.

Os hoffech ddarganfod sut y gallwch weithredu Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar yn llwyddiannus yn eich darpariaeth gofal plant, e-bostiwch: training@earlyyears.wales



Rôl Gweithwyr Proffesiynol Blynyddoedd Cynnar

Mae gweithwyr proffesiynol blynyddoedd cynnar yn hanfodol wrth feithrin, amddiffyn ac ysbrydoli plant ifanc. Drwy ddeall sut mae plant yn datblygu a'u hawliau, gall ymarferwyr sicrhau bod pob plentyn yn dechrau ar y ffordd orau mewn bywyd. Mae rhoi pwyslais ar ddatblygiad, creu profiadau o safon uchel, a meithrin chwilfrydedd drwy chwarae yn allweddol i gefnogi plant hapus, iach a gwydn.

Mae Chwarae, Dysgu a Gofal Plentyndod Cynnar yn fwy na fframwaith; mae'n weledigaeth sy'n hyrwyddo cyfleoedd teg a datblygiad cadarnhaol i bob plentyn. Drwy werthfawrogi unigrywiaeth pob plentyn, ymgorffori hawliau plant, a chefnogi datblygiad holistaidd, mae ymarferwyr yn helpu plant i ffynnu.

Mae diwallu anghenion plant ifanc yn gofyn am ymarfer sy'n ofalus ac yn ymatebol:

- **Nid yw un dull yn addas i bawb** - mae pob tîm, lleoliad a grŵp o blant yn unigryw.
- **Mae'r amgylchedd yn bwysig** - mae manau sy'n galluogi ac oedolion cymwys wrth wraidd gofal o safon.
- **Cefnogi pob plentyn** - dylai profiadau tyfu o arsylwadau, trafodaethau tîm a diddordebau plant.
- **Gwnewch ef yn ddiddorol** - mae profiadau ystyrlon yn gwella'r amgylchedd ac yn cael eu siapiro gan chwilfrydedd naturiol plant.

Drwy ymarfer myfyriol o ansawdd uchel, rydym yn dal y fraint a'r cyfrifoldeb o helpu pob plentyn i ffynnu.

