



Y defnydd o olau, tywyllwch a chysgod mewn chwarae plant

Mae'n bwysig gadael i blant archwilio golau a chysgod gan y gall gefnogi eu chwilfrydedd cynyddol. Gellir annog plant i ofyn cwestiynau am sut mae pethau'n gweithio trwy archwilio golau yn chwaraeus. Mae hefyd yn cynnig i ni, fel oedolion sy'n galluogi, y cyfle i gyflwyno geirfa newydd, sy'n aml yn seiliedig ar wyddoniaeth neu fathemategol, fel tryloyw, afloyw, treigl golau, diflas, tywyll, cysgod, neu hyd yn oed plygiant pan fydd golau yn plygu o amgylch rhywbeth.

Yn yr astudiaeth achos hon rhanodd Sarah Sharpe, gwarchodwr plant cofrestredig, ac aelod PACEY o Fro Morgannwg, ei phrofiadau ar ôl i PACEY Cymru lansio eu modiwl hyfforddi CEY smart (Childcare and Early Years smart) '[Taniwch chwilfrydedd plant trwy olau](#)'. Mae'r astudiaeth achos hon yn canolbwyntio ar sut mae'r hyfforddiant wedi effeithio ar ddarpariaeth Sarah ac o ganlyniad i'r plant yn ei gofal.

Dywedwch wrthym amdanoch chi'ch hun

Cofrestrais yn 2012 ac rwyf wedi dysgu cymaint dros y blynyddoedd. Mae fy addysgeg yn ymwneud â chwarae, natur a magwraeth a arweinir gan blant. Rwyf wedi cwblhau Achrediad Hygge yn y Blynyddoedd Cynnar gan ei fod yn teimlo fel y llwybr perffaith i mi a fy lleoliad. Mae creu lle tawel, cartrefol a diogel i blant ddysgu a thyfu yn rhywbeth rwy'n falch iawn ohono.

Beth wnaeth i chi ganolbwyntio ar brofiad chwarae golau a chysgod?

Cawsom daith gerdded o'r cwrs yn ogystal â thrafod manteision cyflwyno profiadau chwarae golau, tywyll a chysgod. Penderfynais felly gael golwg dda ar y cyfleoedd yn fy lleoliad ar gyfer chwarae golau.

Sut mae cyrchu'r wybodaeth a rennir gan PACEY wedi effeithio ar eich lleoliad a'ch ymarfer?

Ar ôl myfrio ar fy narpariaeth sylweddolais fod gennyf lawer mwy o adnoddau nag yr oeddwn yn ei feddwl, a gwnaeth i mi edrych ar yr hyn y gallwn ei gael yn rheolaidd. Gwnes addurn symudyn i'r ardd o hen gryno ddisgiau a thopiau poteli. Roedd gen i eisoes ddau ddarn o froc môr yn hongian o'r nenfwd gyda goleuadau tylwyth teg yr wyf yn hongian baubles, plu, ffyn sinamon neu gonau pinwydd arnynt trwy gydol y flwyddyn. Gall y babanod sy'n treulio llawer o amser ar y llawr edrych i fyny a'i fwynhau gan ei fod yn ysgogi eu synhwyrau.

Erbyn hyn rydw i'n defnyddio'r ffau dywyll o dan yr hambwrdd twff llawer mwy ac mae'r fflach lampau, y peli goleuo a'r ffyn gloywi bob amser yn ffefryn ar gyfer y tu mewn. Pan ddaw'r haul allan, byddaf yn aml yn modelu chwarae i ddangos i'r plant iau bod y blociau siâp lliw yn gwneud adlewyrchiadau lliw prydferth ar y llawr a'r dodrefn, rwyf wrth fy modd yn gwylio ymatebion y plant pan fyddant yn gweld lliwiau'r

enfys yn adlewyrchu'n sydyn o'r CDs i'r waliau, ac weithiau eu hunain. Er i mi sylweddoli bod gennyf yr adnoddau a chynnig y profiadau chwarae, yn dilyn y trafodaethau a'r wybodaeth a rannwyd rwyf bellach yn llawer mwy ymwybodol o'r manteision a'r gwahoddiadau i chwarae yr wyf yn eu cynnig mewn perthynas ag archwilio goleuni a chysgod. O ganlyniad, rydw i nawr yn arsylwi ar y chwarae ac yn cynllunio ar gyfer datblygiad a dilyniant.

Sut mae hyn wedi bod o fudd i'r plant yn eich gofal?

Wythnos diwethaf ceisiodd un ferch fach 'ddal' ei chysgod a gallwn weld nad oedd ganddi unrhyw syniad pam na allai gyffwrdd ag ef. Fe wnes i ei chopïo a hefyd ceisio dal fy nghysgod ac er bod y ferch fach ddim yn cyfathrebu trwy eiriau, fe wnaethon ni gysylltu, ac roedd ein chwerthin yn heintus gan nad oedd y ddau blentyn arall yn gallu helpu ond ymuno ac rwy'n siŵr i ni gael ein clywed gan lawer o'n cymdogion. Rhoddodd hyn gyfle i mi rannu yn ei llawenydd ac hamser i ni archwilio rhyfeddod cysgodion.

Mae cyflwyno mwy o chwarae golau wedi bod o fudd i'r plant gan fy mod wedi sylwi bod eu sgiliau ffocws yn datblygu. Mae pob plentyn yma wedi'i swyno gan olau mewn rhyw ffordd, ac yn aml maent yn dychwelyd i'w chwarae dro ar ôl tro. Maent yn cymryd amser i brosesu'r hyn y maent yn ei weld a, thrwy wneud hynny, maent yn dysgu datrys problemau a meddwl yn rhesymegol yn ogystal â datblygu eu dealltwriaeth o siâp, maint a dimensiwn.

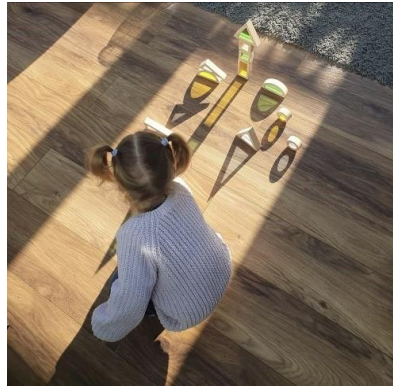
Rydyn ni wrth ein bodd yn treulio amser yn yr awyr agored; mae gan y coedydd lleol rai o'r adlewyrchiadau a'r cysgodion gorau. Mae bod allan yn y goedwig hefyd yn caniatáu i'r plant archwilio a thrafod rhwystrau. Rydyn ni'n mwynhau ymestyn yn dal, cyrcydu'n isel ac yn aml rydyn ni'n neidio fel cwingod ac yn gwyllo cysgodion ein gilydd. Mae plant wrth eu bodd yn archwilio'r gwahanol symudiadau y gallant eu gwneud gyda'u cyrff, sy'n cefnogi ac yn herio eu galluoedd corfforol cynyddol. Mae pyllau a dail hefyd yn gwneud adlewyrchiadau a chysgodion bendigedig ac yn aml fe'n gwelir yn eistedd o amgylch pwll am gyfnodau estynedig o amser, sy'n caniatáu i'r plant archwilio ymhellach a dyfnhau eu dealltwriaeth o olau, mewn ffordd ddi-rwystr. Trwy fyfyrddau'r enfys mae un o'r plant wedi dechrau ymddiddori mewn lliwiau ac yn dechrau eu cofio a'u defnyddio yn ystod amser canu. Mae'r plentyn yn gyffrous pan fyddwn yn canu 'Dyma Lliwiau'r Enfys' a 'Gallaf ganu enfys'. Mae hyn yn atgyfnerthu dealltwriaeth y plentyn o'r gwahanol liwiau a bod dau air i bob lliw, yn Gymraeg a Saesneg. Drwy wneud hyn mae hefyd wedi galluogi'r plentyn i wella ei sgiliau Cymraeg mewn modd hwyliog a rhyngweithiol.

Mae chwarae golau yn brofiad synhwyraidd sy'n galluogi plant i fynegi eu teimladau a'u hemosiynau sydd, yn ei dro, yn cefnogi eu lles. Gall y goleuadau meddal gael effaith ymlaciol a thawel gan helpu plant i reoli eu teimladau a'u hemosiynau. Mae hyn i gyd yn cael ei gymryd i ystyriaeth wrth i mi sefydlu gwahoddiadau i chwarae a chynllunio ar gyfer diddordebau pob plentyn. Mae'r plant yn mwynhau'r ardal hon pan fydd angen iddynt lawr lwytho, arafu neu hyd yn oed gysgu a gorffwys. Mae'r goleuo cynnil yn helpu'r ymdeimlad hwnnw o dawelwch ac yn aml mae newid gweledol yn ymarweddiad y plant pan fyddant yn defnyddio'r ardal hon.

A oes gennych unrhyw awgrymiadau neu awgrymiadau da ar gyfer cyfoedion sy'n ystyried cyflwyno chwarae golau a chysgod?

Byddwn yn argymhell yn fawr edrych ar sut y gallwch ychwanegu chwarae golau/tywyll/cysgod i'r cyfleoedd dysgu chwareus o ddydd i ddydd rydych yn eu

cynnig i'r plant yn eich gofal gan y gall fod yn eithaf hudolus. Nid oes rhaid iddo fod yn ddrud; gall fod yn syml iawn ac mor hawdd â pheintio ar ddrych, gwneud pypedau llaw ar wal, rhoi goleuadau tylwyth teg ar y nenfwd neu wyllo cysgodion coed yn symud ar y ddaear. Edrychwch o'ch cwmpas, rwy'n dychmygu bod yna lawer o adnoddau y gellir eu defnyddio mewn chwarae golau o ryw fath. Meddyliwch am yr achos a'r effaith a pha wahoddiadau i chwarae rydych chi'n eu cynnig. Arsylwch, dadansoddwch, adolygwch ac ailymwelwch â'r profiadau, a rhowch amser i'r plant archwilio, ymchwilio a rhannu'r hud gyda chi.



Dolenni gwefan

- [Taniwch chwilfrydedd plant trwy olau](#)
- [Rheoli mewnbwn synhwyrdd](#)
- [Amgylcheddau Ysbrydoledig](#)