Chwarae er budd y dychymyg

Cyflwyniad

Mae chwarae a'r dychymyg yn ganolog i'r modd y mae ymennydd plant ifanc yn datblygu. Drwy brofiadau chwaraegar, mae plant yn adeiladu'r sylfeini ar gyfer meddwl, dysgu, rheoleiddio emosiynol, a gwneud synnwyr o'r byd sydd o'u cwmpas.



Chwarae dychmygus

Mae profiadau chwaraegar, dychmygus yn hybu datblygiad yr ymennydd mewn ffyrdd sy'n amhosibl i weithgareddau mwy strwythuredig. Wrth chwarae, mae gwahanol rannau'r ymennydd yn cydweithio â'i gilydd ac yn cryfhau cysylltiadau sy'n hybu'r cof, iaith, symud, a rheoleiddio emosiynol. Mae chwarae dychmygus megis esgus, adrodd stori neu greu bydoedd bach yn hybu datblygiad gweithrediad goruchwyliol, sy'n cynnwys gwneud penderfyniadau, hunanreoleiddio a meddwl yn hyblyg, y mae pob un ohonynt yn gysylltiedig â'r cortecs cyndalcennol (Lillard, A. S., Pinkham, A. M., a Smith, E. (2011) Pretend play and cognitive development). Ar yr un pryd, mae'r plant yn defnyddio systemau'r cof, ymatebion emosiynol a symudiadau corfforol, sy'n dangos bod dychmygu'n fwy na phroses feddwl yn unig a'i fod yn brofiad i'r corff cyfan. Mae'r sylfeini cynnar hyn yn hollbwysig, nid yn unig ar gyfer bod yn barod i fynd i'r ysgol ond hefyd ar gyfer dysgu gydol oes, cydberthnasau a lles.

- Mae chwarae dychmygus yn cryfhau gweithrediad goruchwyliol, sy'n cynnwys ffocws a hunanreoleiddio (Galyer, K. T., ac Evans, I. M. (2001)).
- Mae chwarae cymdeithasol yn hybu empathi a dealltwriaeth o bobl eraill ac yn creu cyfeillgarwch (Smith, 2009; Smits-van der Nat et al., 2024).
- Mae cysylltiad agos rhwng symud a'r dychymyg o safbwynt datblygiad yr ymennydd.
- Mae profiadau chwaraegar cynnar yn helpu i reoleiddio ymatebion i straen
- Gall llai o gyfleoedd i chwarae gyfyngu ar ddatblygiad y gallu i feddwl yn hyblyg

Y dychymyg ym myd natur

Bu astudiaeth achos ar fwy nag un safle'n archwilio plant cyn oed ysgol mewn dwy ystafell ddosbarth awyr agored naturiol yn yr Unol Daleithiau (Kiewra, C., Veselack, E., (2016). Playing with nature: Supporting preschoolers' creativity in natural outdoor classrooms). Roedd yr amgylcheddau wedi'u dylunio yn fwriadol gan ddefnyddio deunyddiau naturiol a mannau penagored, heb unrhyw offer chwarae sefydlog. Ffocws yr astudiaeth oedd sut y mae amgylcheddau naturiol yn hybu creadigrwydd, y dychymyg a'r gallu i ddatrys problemau.

Beth ddigwyddodd

Roedd y plant yn defnyddio'r man dan sylw mewn ffyrdd dychmygus dros ben, yn enwedig drwy: adeiladu strwythurau gan ddefnyddio deunyddiau naturiol, creu bydoedd bach a naratif a oedd yn cyfuno eitemau mewn ffyrdd newydd. Yn hytrach na defnyddio deunyddiau at ddiben penodol, roedd y plant yn eu dehongli o'r newydd. Nid oedd y chwarae dychmygus yn cael ei gyfarwyddo gan oedolion; yn hytrach, roedd yn ymddangos drwy archwilio ac ailadrodd dros gyfnod o amser.





Prif ganfyddiadau (ar sail tystiolaeth)

Nododd yr astudiaeth amodau a oedd yn hybu chwarae dychmygus yn gyson:

1. Amser: Roedd angen i'r plant gael cyfnodau estynedig heb ymyrraeth i ddatblygu syniadau
2. Man: Roedd amgylcheddau cyfarwydd y gellid eu rhagweld yn hybu ymgysylltu dyfnach
3. Deunyddiau penagored: Roedd darnau rhydd naturiol yn galluogi defnydd hyblyg a chreadigol
4. Rôl yr oedolyn: Roedd yr oedolion yn arsylwi ac yn cefnogi yn hytrach na chyfarwyddo
5. Dangosodd 72% o'r arsylwadau amryw agweddau ar greadigrwydd, y dychymyg a chydweithio
6. Roedd y chwarae'n mynd yn fwy cymhleth a chyson dros gyfnod o amser

Y dychymyg
Gosod y sylfeini

Mae cyfleoedd i hybu chwarae dychmygus ym myd natur yn niferus ac yn amrywiol. Mae amgylcheddau naturiol yn cynnig cyfoeth sy'n annog plant i ddyfeisio, addasu ac ailystyried syniadau dros gyfnod o amser.



Rôl diflastod

Un o brif fanteision caniatáu lle i ddiflastod yw'r cyfle y mae hynny'n ei greu i greadigrwydd ddatblygu. Pan na fydd plant yn cael gweithgaredd neu gyfarwyddyd yn syth, byddant yn dechrau defnyddio eu syniadau eu hunain gan arbrofi, archwilio a dod o hyd i ffyrdd newydd o chwarae. Mae'r broses hon yn hybu'r dychymyg, annibyniaeth a'r gallu i ddatrys problemau, wrth i'r plant ddysgu ysgogi eu chwarae eu hunain a'i addasu dros gyfnod o amser. Yn ogystal, gall y profiadau hyn fod o gymorth i blant y tu hwnt i'r blynyddoedd cynnar, a'u helpu i deimlo'n fwy hyderus wrth reoli adegau tawelach a dod o hyd i ffyrdd o'u diddori eu hunain.

Yn ogystal, ceir rhywbeth yma i ymarferwyr fyfyrio amdano. Gall croesawu'r adegau hyn fod yn brofiad anghysurus, yn enwedig pan geir ymdeimlad y dylem fod yn "gwneud" neu'n darparu rhywbeth arall. Fodd bynnag, drwy ganiatáu i ni'n hunain fod yn bresennol, sylwi ar beth sy'n ymddangos, ac ymateb yn feddylgar yn hytrach nag yn sydyn, rydym yn creu lle i brofiadau chwarae mwy cyfoethog. Wrth wneud hynny, rydym nid yn unig yn hybu datblygiad y plant ond hefyd yn dechrau cydnabod gwerth arafu, bod yn ddyfeisgar, a theimlo'n fodlon yn yr eiliad sydd ohoni.

"Wrth adael iddynt ddysgu ymdopi â diflastod a 'dad-ddiflasu', byddwch yn ysgogi byd o greadigrwydd." [Cyfieithiad]

Sandi Mann, awdur 'The Science of Boredom'

Rôl yr oedolyn mewn amgylcheddau dychmygus

Mae ymarferwyr yn chwarae rôl allweddol yn y gwaith o greu'r amodau lle gall chwarae dychmygus ffynnu. Nid yw'n golygu cyfarwyddo chwarae na chyflwyno syniadau penodol; mae'n golygu llunio amgylchedd sy'n gwahodd chwilfrydedd a phosibilrwydd. Mae ymchwil yn dangos bod plant yn fwy tebygol o chwarae'n greadigol ac yn ddychmygus pan fydd ganddynt ddeunyddiau penagored, mannau cyfarwydd, ac amser i archwilio heb ymyrraeth (Lillard et al., 2013). Mae rôl yr oedolyn yn cychwyn cyn i'r chwarae ddechrau, drwy ddarparu adnoddau'n feddylgar, darparu mannau hyblyg a deall nad oes angen i bob math o chwarae gael deilliant clir.

Arsylwi, nid cyfarwyddo

Yn aml, caiff chwarae dychmygus o safon ei hybu drwy arsylwi'n ofalus yn hytrach na hyfforddi. Drwy ymgyfarwyddo â diddordebau'r plant, gall ymarferwyr sylwi ar themâu sy'n dod i'r amlwg ac yna ymestyn y chwarae heb ei reoli. Yn ôl Academi Bediatreg America (2018), mae chwarae a arweinir gan y plant yn hybu datblygiad gweithrediad goruchwyliol a hunanreoleiddio, ac mae'r ddau beth hynny'n cael eu hatgyfnerthu pan fydd plant yn cael bod yn annibynnol. Yn ymarferol, mae hynny'n golygu gwrthsefyll yr awydd i ymyrryd yn rhy sydyn, yn enwedig ar adegau pan fydd y plant yn ymddangos yn ansicr neu wedi diflasu, oherwydd yn aml gall yr adegau hynny arwain at ymgysylltu dyfnach. Y tu hwnt i ryngweithio unigol, bydd ymarferwyr yn helpu i greu diwylliant ehangach lle caiff y dychymyg ei werthfawrogi.





Mae hynny'n cynnwys disgwyliadau cyffredin ar draws y staff, cysondeb o ran sut y caiff chwarae ei hybu, a chydnabyddiaeth bod annibendod, risg ac ansicrwydd yn rhan o'r broses. Mae amgylcheddau sy'n rhoi blaenoriaeth i hyblygrwydd dros strwythur yn galluogi'r plant i addasu mannau ac adnoddau ar gyfer eu syniadau. Fel yr awgryma Vygotsky (1978), mae'r dychymyg yn datblygu drwy ryngweithio cymdeithasol a phrofiad, gydag oedolion yn chwarae rôl hollbwysig drwy sgaffaldio'r broses honno yn hytrach na'i harwain. Drwy greu diwylliant o bosibilrwydd, mae'r ymarferwyr yn sicrhau mai nid gweithgaredd achlysurol yw dychmygu, ond gweithgaredd sy'n rhan ganolog o ddysgu pob dydd.

Y dychymyg
Myfyrio am brofiadau

Mae chwarae cyson yn galluogi plant i ddyfnhau eu meddwl ac i ddatblygu syniadau mwy cymhleth dros gyfnod o amser. Rhaid i ni ganiatáu amser i syniad, cymeriad a bydoedd ddatblygu, naill ai yn ystod y dydd neu dros gyfnod o wythnosau.



Myfyrio am ymarfer

Caiff y dychymyg ei fynegi mewn llawer o wahanol ffyrdd. Mae'n bosibl y bydd rhai plant yn creu straeon a rolau manwl, tra bydd plant eraill yn archwilio syniadau drwy symud, adeiladu neu chwarae synhwyraidd. Mae'r rhain i gyd yn ddilys ac yn werthfawr.
Mae chwarae cyson yn galluogi'r plant i ddyfnhau eu meddwl ac i ddatblygu syniadau mwy cymhleth dros gyfnod o amser.
Mae hefyd yn bwysig myfyrio am adegau pan fydd y plant yn ymddangos yn ansicr neu wedi diflasu. Yn hytrach nag ymyrryd yn syth, arsylwch beth sy'n digwydd nesaf. Mae ymchwil yn dangos bod lefelau dyfnach o chwarae'n gysylltiedig â hunanreoleiddio gwell a mwy o allu i ddatrys problemau (Barker et al., 2014).

- A oes gan y plant amser i ailystyried a datblygu eu syniadau?
- A ydynt yn gallu dychwelyd i'r un mannau a'r un adnoddau?
- A yw trefniadau arferol neu gyfarwyddyd gan oedolion yn tarfu ar y chwarae?
- A yw grwpiau o blant yn datblygu gemau newydd?
- Pa adnoddau/elfennau y gallech eu hychwanegu er mwyn datblygu'r chwarae?

"Nid yw'r dychymyg yn dod yn rhywbeth gwych nes y bydd pobl, o gael y dewrder a'r cryfder, yn ei ddefnyddio i greu." [Cyfieithiad]

Maria Montessori

Creu cyfleoedd i chwarae'n ddychmygus ym myd natur

Weithiau, gall mannau fynd yn rhy strwythuredig a chynnwys adnoddau sy'n awgrymu un ffordd yn unig o chwarae neu ddeilliant clir. Ar y llaw arall, mae chwarae dychmygus ym myd natur yn ffynnu os ceir hyblygrwydd, amrywiaeth ac ymdeimlad o bosibilrwydd. A oes yna leoedd i adeiladu, cuddio, ymgynnull a dychwelyd iddynt?

A yw'r plant yn gallu cael gafael ar ddeunyddiau'n annibynnol a'u cyfuno yn eu ffyrdd eu hunain? Gall newidiadau bach, megis cyflwyno darnau rhydd neu adael i ardaloedd dyfu a newid gydag amser, greu cyfleoedd mwy cyfoethog o lawer ar gyfer y dychymyg.

Ffyrdd gwahanol o ddychmygu

Nid yw pob plentyn yn profi eu dychymyg yn yr un ffordd. Mae'n bosibl y bydd rhai plant yn ei chael yn anodd creu lluniau clir yn eu pen pan fyddant yn clywed disgrifiad. Gall hynny fod yn un o symptomau affantasia, sef anallu i greu lluniau yn y meddwl yn wirfoddol. I'r plant hynny, mae'n bosibl y bydd eu dychymyg yn cael ei fynegi drwy symud, defnyddio iaith, adeiladu, neu archwilio synhwyraidd yn hytrach na thrwy ddelweddu. Mae hynny'n amlygu pwysigrwydd cynnig ystod eang o gyfleoedd chwarae nad ydynt yn dibynnu ar un ffordd yn unig o feddwl neu ddychmygu. Gall deunyddiau penagored, chwarae corfforol ac adrodd straeon i gyd hybu dulliau gwahanol o ddychmygu. Drwy gydnabod a gwerthfawrogi'r gwahaniaethau hyn, gall ymarferwyr sicrhau bod pob plentyn yn gallu chwarae'n ddychmygus mewn ffyrdd sy'n teimlo yn hygyrch ac yn ystyrlon iddyn nhw.





Y dychymyg
Meddwl a darllen ymhellach

Mae corff cynyddol o dystiolaeth yn amlygu pwysigrwydd chwarae penagored, creadigrwydd ac amser anstrwythuredig o safbwynt hybu datblygiad plant.



Chwarae ym myd natur ac amgylcheddau cynhwysol

Gall amgylcheddau naturiol fod yn arbennig o gefnogol ar gyfer plant niwrowahanol, gan eu bod yn cynnig mannau hyblyg, llai llethol a mwy cyfoethog o safbwynt synhwyraidd na lleoliadau dan do sy'n fwy strwythuredig. Mae astudiaethau wedi dangos bod mynediad i fyd natur yn gallu hybu sylw, lleihau straen a gwella rheoleiddio emosiynol, yn enwedig i blant ag anghenion ychwanegol (Kuo et al., 2019; Tillmann et al., 2018). "Mae byd natur yn cynnig amgylchedd amlsynhwyraidd sy'n hybu ffyrdd amrywiol o ddysgu ac o fod." [Cyfieithiad] (Tillmann et al., 2018)

Drwy greu amgylcheddau cynhwysol, hyblyg yn yr awyr agored, gall ymarferwyr gynorthwyo pob plentyn i chwarae'n ddychmygus mewn ffyrdd sy'n teimlo'n hygyrch, yn ystyrlon ac yn bleserus.

Darllen i ymchwilio

- *Pretending with realistic and fantastical stories facilitates executive function in 3-year-old children.* Journal of Experimental Child Psychology, White, R. E., a Carlson, S. M. (2021)
- *Dramatic pretend play games uniquely improve emotional control in young children.* Goldstein, T. R., Lerner, M. D.(2018)

Rhestr ddarllen

The Brain That Loves to Play – Dr Jacqueline Harding
The Whole-Brain Child – Daniel J. Siegel a Tina Payne Bryson
The house of make-believe: Children's play and the developing imagination.
Free to Learn – Peter Gray
The Case for Make Believe – Susan Linn
A Child's Work – Vivian Gussin Paley
The Science of Boredom - Sandi Mann
Uniquely Human – Barry M. Prizant
Not a Stick & Not a Box – Antoinette Portis

Niwroamrywiaeth a'r dychymyg

Mae plant yn profi'r dychymyg mewn gwahanol ffyrdd, a dylid cydnabod a gwerthfawrogi'r amrywiaeth hwnnw wrth ymarfer yn y blynyddoedd cynnar. Mae'n bosibl y bydd rhai plant yn creu naratif dychmygus manwl, tra bydd plant eraill yn mynegi syniadau drwy symud, adeiladu neu archwilio synhwyraidd. Efallai y bydd plant niwrowahanol, gan gynnwys plant ag awtistiaeth neu ADHD, yn chwarae'n ddychmygus mewn ffordd wahanol ac yn aml yn dangos diddordebau cryf, yn ailadrodd neu'n ffafrio profiadau pendant. Fel yr awgryma Vygotsky (1978), mae'r dychymyg yn datblygu drwy brofi a rhyngweithio, sy'n ein hatgoffa nad oes yna ffordd "gywir" o ddychmygu.

Diflastod a ffyrdd gwahanol o feddwl

At hynny, gall profiadau o ddiflastod amrywio o'r naill blentyn i'r llall. I rai plant, yn enwedig plant sy'n niwrowahanol, gall amser anstrwythuredig deimlo fel amser sy'n eu llethu yn hytrach nag amser sy'n eu rhyddhau. Fodd bynnag, pan gaiff cymorth gofalus ei ddarparu, gall yr adegau hynny barhau i gynnig cyfleoedd i fod yn greadigol ac i archwilio mewn modd hunangyfeiriedig. Gall diflastod annog plant i ddatrys problemau a chynhyrchu syniadau, ond dim ond pan fyddant yn teimlo'n ddiogel ac yn teimlo eu bod yn cael cymorth yn eu hamgylchedd. Gall ymarferwyr hybu hynny drwy gynnig promptiau caredig, adnoddau cyfarwydd neu sicrwydd tawel, heb ddileu'r cyfle i blant arwain eu chwarae eu hunain.

Mae cydnabod gwahaniaethau unigol yn allweddol, a sicrhau bod diflastod yn troi'n lle i bosibilrwydd yn hytrach na rhwystredigaeth, sy'n hygyrch ac yn ystyrlon iddyn nhw.





Y dychymyg
Y camau nesaf

Bydd ymgysylltu ag ymchwil, ymarfer addysgegol a sefydliadau perthnasol o gymorth i ymarferwyr sydd am ddatblygu eu dealltwriaeth ymhellach.



Chwarae ym myd natur ac amgylcheddau cynhwysol

Canfyddiad posibl llawer o deuluoedd yw mai gweithgareddau strwythuredig yw'r ffordd orau o hybu dysgu.

Gall neilltuo amser i gyfleu gwerth chwarae dychmygus, yn enwedig mewn amgylcheddau naturiol, helpu i newid y ddealltwriaeth honno'n raddol dros gyfnod o amser.
Nid yw'n golygu gofyn i deuluoedd wneud mwy; mae'n ymwneud yn hytrach â'u helpu i weld gwerth yr hyn a allai fod yn digwydd eisoes, eiliadau o chwarae, chwilfrydedd ac archwilio, a allai gael eu diystyru fel arall.

Gall negeseuon syml am dreulio "llai o amser o flaen sgrin a mwy o amser ym myd natur" fod yn bwerus. At hynny, gall cynnig syniadau ymarferol a realistig, megis ymweld â man gwyrdd lleol, casglu deunyddiau naturiol neu ganiatáu mwy o amser anstrwythuredig gartref, gynorthwyo teuluoedd i deimlo'n ddigon hyderus i annog chwarae dychmygus. Drwy helpu teuluoedd i ddeall bod chwarae, diflastod ac archwilio i gyd yn rhan o ddatblygiad iach, byddwn yn dechrau creu profiad mwy cyson a chyffredin i blant rhwng eu cartref a'r lleoliad.

Mae angen i ni annog plant i ddysgu 'bod' cyn dysgu 'gwneud'

Pan fydd plentyn fel pe bai'n gwneud dim byd, efallai y bydd wrthi'n dychmygu beth sy'n bosibl ar gyfer y byd a sut y mae e'n perthyn iddo… a sut y gallai'r hyn y bydd e'n ei wneud yn y dyfodol effeithio arno.

Bernadine Wilson,
Seicotherapydd Addysg ym maes Iechyd Cymdeithasol, Emosiynol a Meddyliol

Trefnwch adolygiad tymhorol o'ch mannau awyr agored

Gofynnwch i'r plant ddangos eu hoff fannau i chi a dweud wrthych sut y maent yn eu defnyddio. Efallai y cewch eich synnu gan yr hyn sydd bwysicaf iddynt. Gall ystyried eich darpariaeth fel hyn ddatgelu newidiadau bach ond pwerus, a chreu lleoedd i adeiladu, adrodd straeon, cuddio a dychwelyd iddynt dro ar ôl tro. Gydag amser, mae'r mannau dan sylw'n dechrau datblygu'n rhydd, wedi'u llunio gan syniadau, diddordebau a chreadigrwydd y plant yn hytrach na disgwyliadau oedolion. Dyma lle bydd y dychymyg yn dechrau tyfu o ddifrif. Byddwch yn sylwi arno yn y gwerth a roddir ar chwilfrydedd, yn yr amser a roddir i ymgolli mewn chwarae, ac yn y parodrwydd i groesawu ychydig o annibendod, ansicrwydd ac archwilio.

Wrth i chi ddechrau ystyried eich man awyr agored o'r safbwynt hwn, bydd yn dod yn rhywbeth mwy na'r amgylchedd yn unig; bydd yn dod yn rhan o sut y mae'r plant yn dysgu, yn cysylltu ac yn gwneud synnwyr o'r byd.

Byddwch yn chwilfrydig

Yn olaf, neilltuwch eiliad i fyfyrio am eich perthynas chi â'ch dychymyg. Pa mor aml yr ydych yn caniatáu i chi'ch hun fod yn chwilfrydig, archwilio a sylwi ar yr eiliadau o syndod a rhyfeddod ochr yn ochr â'r plant? Gall ailgysylltu â'ch ymdeimlad eich hun o chwarae gael effaith bwerus ar y cymorth y byddwch yn ei roi i blant bob dydd.

Pan fyddwch yn teimlo'n ddigon hyderus i arafu a bod yn bresennol, boed wrth wylio trychfilyn yn cropian, gwrando ar sŵn y gwynt neu ofyn "beth pe bai?", bydd y profiad yn gyfoethocach i bawb. Drwy fod ochr yn ochr â'r plant yn hytrach na'u harwain, rydych yn creu lle ar gyfer meddwl yn ddyfnach, creadigrwydd a chysylltiad, sy'n gallu bod yr un mor drawsnewidiol i chi ag y mae i'r plant.



