Rôl darllen ar gyfer plant sy'n agored i niwed: adeiladu sylfeini cryf ar gyfer bywyd

Ymchwil gyda theuluoedd maeth, gofalwyr sy'n berthnasau a theuluoedd sy'n mabwysiadu yn y DU

Cyflwyniad

Mae gan ddarllen y potensial i gefnogi sylfeini cryf ar gyfer hapusrwydd plant o deuluoedd sy'n agored i niwed, a'u llwyddiant yn y dyfodol. Mae ymchwil yn dangos bod darllen a rhannu straeon yn cefnogi bondio, sefydlogrwydd, hunaniaeth, llesiant, twf cymdeithasol ac emosiynol a chyrhaeddiad. Dysgwch fwy am fanteision darllen.

Yn BookTrust, rydym wedi ymrwymo i gefnogi plant sy'n agored i niwed. Ein nod yw helpu plant a theuluoedd i gynnwys arferion darllen yn eu bywydau bob dydd, gan sicrhau bod plant o deuluoedd incwm isel a theuluoedd sy'n agored i niwed yn profi manteision uniongyrchol a gydol oes darllen.

Methodoleg ymchwil

Mae'r papur briffio hwn yn amlinellu pam mae darllen yn bwysig i blant sy'n agored i niwed a'r dysgu sy'n ategu'r ffordd mae BookTrust yn annog arferion darllen, fel bod y plant hyn yn gallu adeiladu sylfeini cryf ar gyfer bywyd. Mae'n defnyddio'r hyn a ganfuwyd o weithgarwch dysgu wedi'i gydlunio Story Explorers 2023-24 BookTrust gyda 97 o rieni, gofalwyr a phlant, a gynhaliwyd mewn partneriaeth ag Adoption Focus, Kinship, St Christophers Fellowship a'r Fostering Network. Rydym hefyd yn cynnwys yr hyn a ddysgwyd o'r Clwb Blwch Llythyrau a llenyddiaeth ymchwil academaidd ehangach.

Hoffwn ddiolch i'r holl bartneriaid, teuluoedd a phlant a rannodd eu gwybodaeth nhw, a Sefydliad Mohn Westlake a Chyngor Celfyddydau Lloegr, a sicrhaodd ein bod wedi gallu'r dysgu'r hyn a wnaethom. Hoffwn hefyd gydnabod yr Athro Rose Griffiths, sylfaenydd y Clwb Blwch Llythyrau, am ei chyfraniad at yr ymchwil yn y maes hwn.

Pam mae darllen yn bwysig i blant sy'n agored i niwed

Mae ymennydd plant yn tyfu fwyaf yn ystod eu blynyddoedd cynnar, i'r fath raddau fel bod amgylchedd cyfoethogi yn ystod y cyfnod hwn yn gallu cael effaith ar blentyn hyd at bedwar degawd yn ddiweddarach[1]. Caiff datblygiad y rhannau o'r ymennydd sy'n gyfrifol am iaith, emosiwn a gwybyddiaeth ei gefnogi gan brofiadau ymlyniad cynnar pan fydd plentyn yn cael gofal cadarnhaol. Ond gall fod tarfu ar y profiadau ffurfiannol hyn pan fydd plentyn yn agored i niwed[2].

Mae tystiolaeth ehangach yn dangos y cysylltiadau rhwng darllen a datblygiad iach y rhannau o'r ymennydd sy'n cefnogi iaith, gweithrediad goruchwyliol, a phrosesu emosiynol-gymdeithasol. Mae darllen yn ystod plentyndod cynnar yn gysylltiedig â chanlyniadau buddiol ar gyfer gwybyddiaeth, iechyd meddwl, a strwythur yr ymennydd yn ddiweddarach mewn bywyd[3,4].

Drwy gydol ein gweithgarwch dysgu wedi'i gydlunio, dywedodd rhieni a gofalwyr wrthym beth sydd ei angen arnynt i helpu eu plant i ffynnu a lle mae darllen yn cyd-fynd â hynny. Maent eisiau:

- **darparu ymdeimlad o berthyn**
- **helpu plant i deimlo'n ddiogel ac wedi setlo**
- **helpu plant i ymdopi ag emosiynau anodd**
- **sefydlu arferion iach ac arferion teuluol**

Mae darllen gyda'i gilydd yn cynnig manteision uniongyrchol a thymor hwy i blant sy'n agored i niwed, eu rhieni a'u gofalwyr. Mae'n darparu ffordd i rieni a gofalwyr gychwyn y math o ryngweithiadau meithringar sy'n gwella cysylltiad ac ymlyniad[5]. Mae darllen gyda'i gilydd yn gwella'r bond rhwng y rhiant neu'r gofalwr a'r plentyn, ac yn gwneud i blant deimlo'n ddiogel a'u bod yn cael eu caru[6,7]. Po fwyaf aml y bydd rhiant neu ofalwr yn darllen gyda'r plentyn mae'n gofalu amdano, y mwyaf fydd y dylanwad cadarnhaol y bydd hyn yn ei gael ar eu cydberthynas[8].

> ...os ydyn nhw wedi cael diwrnod anodd neu heriol iawn, gallai eistedd i lawr am 10 munud i ddarllen llyfr gyda'i gilydd wella neu adfer cydberthnasau efallai.
>
> **Ymarferydd Maethu**

Gall darllen yn ôl arfer helpu plant hefyd i gysylltu â'u hemosiynau a'u rheoleiddio, ac mae'n meithrin y sgiliau sydd eu hangen arnynt i gysylltu ag eraill. Mae darllen yn cynnig y cyfle i gael llonyddwch drwy ddihangfa, y dychymyg a rheoleiddio emosiynol. Mewn llawer o ffyrdd, gall darllen fod yn ffactor amddiffynnol yn erbyn y trallod y mae rhai plant yn ei brofi[9]. Mae llesiant plant sy'n darllen yn rheolaidd neu y mae rhywun yn darllen iddynt yn rheolaidd yn dueddol o fod yn well. Maent hefyd yn dueddol o fod â llai o broblemau emosiynol, ac mae ganddynt fwy o wydnwch a hunan-barch[10].

> Mae e' wedi gwneud gwahaniaeth i fi drwy fy ngwneud i'n fwy digyffro pan fydda' i'n ddig.
>
> **Plentyn yn siarad am y Clwb Blwch Llythyrau**

Mae darllen yn rheolaidd ac ar adegau penodol yn rhoi synnwyr o ddiogelwch, sy'n arbennig o bwysig i blant o deuluoedd sy'n agored i niwed. Mae'r arfer hwn hefyd yn sicrhau bod y plentyn a'i riant neu ofalwr yn cael amser gwerthfawr gyda'i gilydd, gan feithrin ymdeimlad o berthyn, sefydlogrwydd ac ymdeimlad y plentyn o'i le yn y byd[11,12].

Gall llyfrau atgyfnerthu ymdeimlad o berthyn a hunaniaeth hefyd drwy straeon sy'n adlewyrchu bywydau plant a bywydau'r bobl o'u hamgylch. Mae llyfrau cynrychioliadol yn caniatáu i blant archwilio agweddau ar eu bywydau eu hunain nad ydynt, o bosibl, wedi eu gweld yn cael eu cynrychioli'n gywir neu'n gadarnhaol o'r blaen, gan gefnogi hunaniaeth[13].

Mae ein hymchwil yn dangos bod bron pob rhiant a gofalwr yn gwybod bod darllen yn bwysig, ond dim ond tua hanner o'r rheini sydd â phlant ifanc sy'n darllen iddynt bob dydd. Mae hyn oherwydd amrywiaeth o ffactorau fel pwysau sy'n cystadlu, y ffaith nad yw darllen yn rhwydd iddynt neu'r ffaith nad ydynt yn gwybod beth i'w ddarllen[14,15]. Bydd teuluoedd maeth, gofalwyr sy'n berthnasau a theuluoedd sy'n mabwysiadu yn profi'r un heriau hyn, ochr yn ochr â phwysau ychwanegol[16].

Mae hyn yn ymwneud â mwy na bod ag amser ac egni, mae'n ymwneud hefyd â'r profiad a'r wybodaeth ychwanegol y gall fod eu hangen i ennyn diddordeb plentyn mewn darllen os yw profiadau yn y gorffennol wedi effeithio ar ei ddatblygiad emosiynol ac ymddygiadol neu ei hyder a'i ymagwedd tuag at ddarllen. Mae ymchwil flaenorol yn dangos, fel llawer o rieni a gofalwyr eraill, mai dim ond 51% o ofalwyr maeth sy'n darllen i'r plentyn maent yn gofalu amdano yn ddyddiol[8].

Sut mae BookTrust yn cefnogi sylfeini cryf ar gyfer bywyd drwy ddarllen

Gwnaeth y gweithgarwch dysgu wedi'i gydlunio â theuluoedd maeth, gofalwyr sy'n berthnasau a theuluoedd sy'n mabwysiadu ganfod, er mwyn blaenoriaethu darllen gyda'i gilydd, bod angen i rieni a gofalwyr gredu ym manteision darllen ar gyfer y plant yn eu gofal. Nid dim ond fel gweithgaredd academaidd, ond fel ffordd o helpu plant i deimlo'n ddiogel ac i ffynnu'n emosiynol.

> “Mae iaith a llythrennedd yn ddefnyddiol am eu bod yn ymwneud â mynegiant, mae fy un i yn mynd yn rhwystredig...Rhwystredigaeth plentyn bach yw e.”
>
> **Gofalwr sy'n berthynas**

Mae rhieni a gofalwyr yn awyddus i gael awgrymiadau ymarferol a chyngor hefyd i helpu gyda'r heriau cyffredin o ennyn diddordeb plant mewn darllen, a chymorth i wneud y gorau o amseroedd darllen ar y cyd er budd y plentyn[17].

Fel gydag ymchwil flaenorol, nododd y rhai a gymerodd ran yn y gweithgarwch dysgu wedi'i gydlunio pa mor bwysig ydyw i helpu teuluoedd i ddod o hyd i ffyrdd o ddarllen sy'n gweddu i'w bywydau bob dydd. A pha mor hanfodol ydyw i ail-fframio darllen er mwyn pwysleisio hwyl a chwarëusrwydd, i'w wneud yn fwy apelgar ac i atgyfnerthu ymdeimlad plant o reolaeth a pherchnogaeth[18].

Mae ein rhaglen Story Explorers newydd, sydd wedi'i hadeiladu ar y mewnbwn hwn gan deuluoedd, yn cynnig cymorth ar-lein a phecynnau misol i dywys teuluoedd drwy brofiadau straeon gwahanol, fel y gallant ddewis sut i ymgysylltu â darllen. Mae hyn yn rhoi'r offer a'r cymorth sydd eu hangen ar deuluoedd i ddarganfod beth sy'n gweithio iddyn nhw.

> “Mae'n gallu bod yn anodd iawn i ofalwyr maeth eistedd i lawr gyda nhw am fwy na 10 munud... felly mae'n rhaid iddyn nhw fod yn eithaf creadigol wrth geisio hyrwyddo darllen yn hytrach na'r arfer mwy ffurfiol o eistedd i lawr a darllen llyfr gyda'i gilydd. Mae'n ymwneud â cheisio mynd ati i ddarllen mewn gwahanol ffyrdd.”
>
> **Ymarferydd maethu**

Wrth i siwrnai ddarllen plentyn barhau, ac wrth i'r ffocws symud o ddarllen ar y cyd i ddarllen annibynnol, mae gwahanol fathau o gymorth yn dod yn bwysig. Mae Clwb Blwch Llythyrau BookTrust wedi bod yn dod â hud darllen i blant o deuluoedd sy'n agored i niwed ers dros 20 mlynedd.

Mewn ymateb i'n harolwg, dywed plant sy'n cael parseli ar gyfer darllen annibynnol...

eu bod nhw naill ai'n caru neu'r hoffi'r Clwb Blwch Llythyrau

96%

eu bod nhw'n darllen mwy ar eu pennau eu hunain ar ôl cael y parseli gan y Clwb Blwch Llythyrau

68%[19]

Mae nifer o werthusiadau o'r Clwb Blwch Llythyrau wedi'u cynnal i fesur canlyniadau gwahanol, a dangoswyd bod y rhaglen yn cael effaith gadarnhaol ar arferion darllen plant. Mae sawl un o nodweddion y Clwb Blwch Llythyrau sy'n allweddol wrth sicrhau bod plant yn dangos diddordeb mewn darllen. Mae parseli rheolaidd, gyda llyfrau, gemau mathemateg a deunydd ysgrifennu, yn cynyddu disgwyliadau plant, yn cynnig rhywbeth newydd ac yn atgyfnerthu gweithgarwch. Mae derbyn parsel yn y post gyda'u henw arno yn helpu plant i deimlo bod rhywun yn meddwl amdanynt ac yn eu cofio. Mae hyn oll yn helpu plant i ymgysylltu a theimlo'n gyffrous am y parseli, gan gefnogi'r cymhelliant i ddarllen.

Mae perchnogaeth yn chwarae rôl hefyd. Oherwydd mai parseli iddyn nhw ydynt, mae plant yn gallu gwneud eu penderfyniadau eu hunain ynghylch sut i ddefnyddio'r deunyddiau. Mae'r teimlad hwn o reolaeth yn gymhelliad arall ar gyfer darllen ac yn helpu i feithrin hunaniaeth plant fel darllenwyr annibynnol[18,20].

> Mae wir yn gwneud i mi deimlo'n emosiynol wrth feddwl am pa mor hapus oedd y plant bob tro roedden nhw'n gweld un yn glanio ar fat y drws – roedd y deunydd pecynnu yn eithaf unigryw felly roedden nhw'n gwybod bob amser! ...gallaf siarad o brofiad am y llawenydd mae'n ei roi i blant nad ydyn nhw, yn aml, wedi profi unrhyw lawenydd (a'u rhieni sydd wedi ymlâdd yn llwyr!), ac rwy'n hyderus iawn ei fod wedi chwarae rhan fawr wrth feithrin yr hoffter o lyfrau sydd gan fy nau blentyn nawr.
>
> **Rhiant sydd wedi mabwysiadu yn siarad am y Clwb Blwch Llythyrau**

Wedi'i hymgorffori yn holl raglenni BookTrust mae'r wybodaeth bod llyfrau da yn hanfodol er mwyn ennyn diddordeb unrhyw blentyn, o unrhyw oedran, mewn darllen. Rydym yn defnyddio ein harbenigedd i ddarparu llyfrau sy'n addas ar gyfer cam datblygu plant ac sy'n ymwneud â'r hyn y mae ganddynt ddiddordeb ynddo. Rydym yn ystyried y llyfrau rydym yn eu dewis yn ofalus er mwyn sicrhau eu bod yn helpu plant i brofi manteision dysgu, p'un a yw'n ymwneud â chefnogi eu dysgu a'u datblygu, eu helpu i weld eu hunain yn cael eu cynrychioli mewn ffordd gadarnhaol, neu'n ategu eu gallu i ddeall eu hemosiynau a sefyllfaoedd cymdeithasol a siarad amdanynt.

> Dwi'n hoffi llyfrau sy'n hwyl i'w darllen. Ond dwi hefyd yn hoffi llyfr sydd â stori ag ystyr iddi. Maen nhw'n gwneud i blentyn feddwl ac maen nhw'n ffordd o gael sgwrs dda gyda'r plentyn hwnnw... Dwi'n credu bod gwybod bod pobl eraill, p'un a ydyn nhw'n bobl go iawn neu'n gymeriadau mewn llyfr, wedi cael yr un profiadau bywyd yn bwysig i blant mewn gofal.
>
> **Gofalwr maeth**

Ynglŷn â BookTrust

Fel yr elusen ddarllen fwyaf i blant yn y DU, rydym am i bob plentyn ddarllen yn rheolaidd, a hynny o'i wirfodd. Rydym yn cyrraedd miliynau o blant a theuluoedd bob blwyddyn, gan eu hysbrydoli gyda llyfrau ac adnoddau i'w rhoi ar ben y ffordd o ran eu siwrnai ddarllen. Rydym yn darparu ystod eang o lyfrau, adnoddau a chefnogaeth sydd wedi'u curadu a'u dylunio'n ofalus i helpu teuluoedd i ddechrau rhannu straeon a pharhau i ddarllen drwy gydol plentyndod. Rydym yn cynnig mwy o gymorth wedi'i dargedu i deuluoedd o gefndiroedd incwm isel a bregus oherwydd ein bod yn gwybod mai'r plant hyn fydd yn elwa fwyaf o fanteision darllen.

Mae ein cymorth, sydd wedi'i gynllunio i newid ymddygiad darllen, yn seiliedig ar dystiolaeth gadarn. Caiff ei ddatblygu mewn partneriaeth â theuluoedd ac ymarferwyr arbenigol er mwyn creu profiadau darllen ar y cyd ysbrydoledig a phleserus i blant a theuluoedd.

Diolch i rwydwaith eithriadol o bartneriaid, gan gynnwys awdurdodau lleol, lleoliadau blynyddoedd cynnar, ysgolion, llyfrgelloedd, a mwy ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, rydym yn gallu cyrraedd teuluoedd lle y maent, yn eu cymunedau lleol.

BookTrust Story Explorers Mae Story Explorers yn rhaglen newydd sydd wedi'i chynllunio gydag, ac ar gyfer teuluoedd maeth, gofalwyr sy'n berthnasau a theuluoedd sy'n mabwysiadu i ddod â mwynhad a sefydlogrwydd drwy ddarllen.
Dysgwch fwy am Story Explorers

LETTER BOX the letterbox club Mae'r Clwb Blwch Llythyrau yn rhaglen hirsefydlog sydd wedi'i chynllunio i helpu plant sy'n agored i niwed neu sy'n wynebu anfantais i ennyn diddordeb mewn darllen a rhifedd.
Dysgwch fwy am y Clwb Blwch Llythyrau

BookTrust Getting children reading

Cysylltu â ni
queries@booktrust.org.uk
booktrust.org.uk
Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol @BookTrust

©2024 BookTrust. Rhif elusen: 313343

Supported using public funding by ARTS COUNCIL ENGLAND

MRS Awards 2023 Winner Activation of Insight

Cyfeiriadau

1 Tooley, U. A., Bassett, D. S., & Mackey, A. P. (2021). Environmental influences on the pace of brain development. *Nature Reviews Neuroscience*, 22 (6), 372–384.

2 Jethava, V., Kadish, J., Kakonge, L., & Wiseman-Hakes, C. (2022). Early Attachment and the Development of Social Communication: A Neuropsychological Approach. *Frontiers in Psychiatry, 13* (13).

3 Sun, et al (2023). Early-initiated childhood reading for pleasure: Associations with better cognitive performance, mental well-being and brain structure in young adolescence. *Psychological Medicine*, 1–15.

4 Hutton et al (2017). Shared reading quality and brain activation during story listening in preschool age children. *The Journal of pediatrics*, 191, 204–211.

5 Bell, D (2020). Can participation in a shared reading activity produce relational benefits between foster carers and the children in their care? *Prof Doc Thesis University of East London*.

6 Figueira-Bates (2022). What are the systems of support for children in the care system as they enter education? *Doctoral thesis, UCL*.

7 Turnbull, J. (2022). Family routines and practices that support the school readiness of young children living in poverty. *Early Childhood Research Quarterly*, 58.

8 Rix, K., Lea, J., & Edwards, A. (2017). Reading in foster families. BookTrust a Biwro Cenedlaethol y Plant.

9 NHS Digital. (2021). Mental health of children and young people in England 2021.

10 Batini, F., et al. (2020). The association between reading and emotional development: A systematic review. *Journal of Education and Training Studies*, 9 (12–37).

11 Meetoo, V. (2020). Complex 'everyday' lives meet multiple networks: The social and educational lives of young children in foster care and their foster carers. *Adoption & Fostering,* 44 (1).

12 Garcia Yeste, C. (2017). Dialogic literary gatherings and out-of-home childcare: Creation of new meanings through classic literature. *Child & Family Social Work*, 23 (1).

13 Ramdarshan Bold, M (2022). Representation of people of colour among children's book creators in the UK 2020–2021. BookTrust.

14 BookTrust (2023) Arferion darllen plant yn y blynyddoedd cynnar: Ymchwil gyda theuluoedd o gefndiroedd incwm isel yn y Deyrnas Unedig.

15 Arolwg Teuluoedd BookTrust 2021. Arolwg o fwy na 5,000 o rieni a gofalwyr yn y Deyrnas Unedig (heb ei gyhoeddi).

16 Kinship. (2023). Breaking point: Kinship carers in crisis.

17 Harris, C., Westwater, C., & Mills, J. (2017). *Research with practitioners in Wales: Support for foster carers with reading with their children*.

18 Griffiths, R. (2012). The Letterbox Club: An account of a postal club to raise the achievement of children aged 7 to 13 in foster care. Children and Youth Services Review, 34 (6), 1101–1106.

19 BookTrust (2023). Letterbox Club Impact Report 2023.

20 Hancock (2017) Looked after children's perspectives on books being delivered to the home during the Letterbox Club Scotland, *International Journal of Child, Youth and Family Studies* 8 (3–4), 26–58.