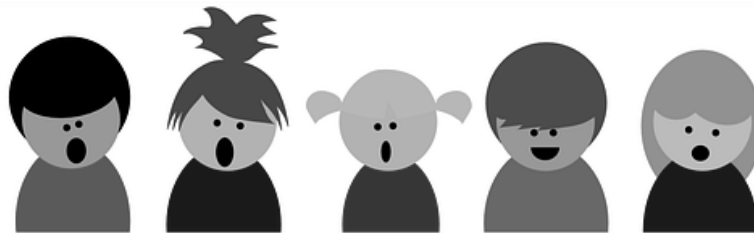




Charity No. 1045617

# Helpu eich plentyn oed ysgol Siarad herciog



ARIENNIR GAN Y LOTERI  
LOTTERY FUNDED

Mae llawer o fedrau ynghlwm wrth siarad â phobl eraill ac mae'r medrau hyn yn datblygu trwy blentyndod ac i mewn i'r ardegau.

Pan fydd plant yn dysgu siarad neu mae pwysau ychwanegol arny'n nhw i siarad yn dda, bydd llawer yn mynd trwy gyfnod o oedi, ailadrodd geiriau neu synau ac aros a dechrau eto. Efallai na fydd siarad yn llifo'n esmwyth neu'n rhugl ac yn lle hynny efallai y bydd yn swnio'n 'herciog'. Er enghraifft:

"Ga ga ga i...", "Ma ma mam..." "Ga i ddddamaid o gacen?"

Gall rhuglder dorri i lawr gan beri i leferydd swnio'n herciog pan fydd plentyn yn:

- dweud geiriau hwy
- rhoi cynnig ar frawddegau mwy cymhleth
- ceisio rhoi eglurhad i bethau, neu
- yn llawn cyffro ynghylch ailddweud stori.

Efallai bydd rhieni yn dweud, "Mae fel petai ei ymennydd yn mynd yn gynt na'i geg!" Gall rhuglder newid hefyd gan ddibynnu ar y sefyllfa y mae'r plentyn ynddo, sut y mae'n teimlo ac â phwy y mae'n siarad. Efallai bod plentyn sy'n cael profiad o siarad herciog yn teimlo bod siarad yn anodd mewn ffyrdd eraill hefyd.

Pan fydd yr herciogrwydd hwn yn digwydd mor aml nes ei fod yn dechrau creu tyndra, yn ymyrryd â siarad neu'n achosi gofid i'r plentyn neu'r gwrandäwr, yna gall 'atal dweud' ddatblygu. Mae atal dweud a checian yn golygu'r un peth.

Mae llawer o blant yn cael profiad o siarad herciog ond ddim yn datblygu atal dweud. Gwaetha'r modd, mae'n amhosibl dweud gyda sicrwydd pa blant fydd yn mynd drwy'r cyfnod hwn a pha blant fydd yn mynd ymlaen i ddatblygu atal dweud. Gall atal dweud fynd a dod yn ystod unrhyw oedran.

Nid yw rhieni a theuluoedd yn achosi atal dweud. Fodd bynnag, mae amgylchedd plentyn yn bwysig ac mae'r daflen hon yn cynnig syniadau ynghylch ffyrdd o helpu i wneud siarad yn haws i'ch plentyn.

Os ydych chi'n pryderu am leferydd eich plentyn, ewch i ofyn am gyngor gan therapydd iaith a lleferydd cymwysedig.

## Helpu i wneud siarad yn haws ar gyfer eich plentyn

Addaswch awgrymiadau i gyd-fynd ag oed a chyfnod datblygiad eich plentyn.

**Trefnwch amser byr (5 munud) un i un gyda'ch plentyn** yn rheolaidd, pan fydd y ddau ohonoch yn ddigyffro a ddim mewn brys ac yn annhebygol o gael neb yn torri ar eich traws. Rhowch eich sylw diwahân i'ch plentyn. Gadewch i'ch plentyn ddewis rhywbeth y gallwch chi ei fwynhau gyda'ch gilydd.

**Datblygwch hyder eich plentyn** trwy ganolbwyntio ar yr hyn mae eich plentyn yn ei wneud yn dda gan ei ganmol am hyn, heb ganolbwyntio ar ei siarad.

**Edrychwch ar sgysiau eich teulu.** Ydych chi'n gadael i'ch gilydd orffen yr hyn sydd arnoch chi eisiau ei ddweud? Oes rhywun yn mynnu'r sylw i gyd? Ydych chi'n torri ar draws eich gilydd pan fydd un ohonoch yn ceisio siarad? Eglurwch bwysigrwydd o gymryd eich tro wrth siarad â'ch gilydd.



## Awgrymiadau ar gyfer siarad:

### Osgowch

- Ddyfalu'r gair neu orffen brawddeg pa mor atyniadol bynnag y gall hyn fod! Efallai nad ydych chi'n iawn ac y byddwch yn gwneud i'ch plentyn deimlo'n flin!
- Gofyn i'ch plentyn "arafu" – mae hyn yn rhy anodd i blentyn bychan
- Gofyn i'ch plentyn "gymryd anadl ddofn" gan y gall hyn ddod yn rhan o'r broblem
- Gofyn i'ch plentyn aros a dechrau eto.

**Defnyddiwch gyswilt llygad arferol.** Ceisiwch beidio ag edrych i ffwrdd oddi wrth eich plentyn pan fydd yn cael anhawster i siarad.

**Dangoswch bod gennych chi ddiddordeb ac yn gwranddo ar yr hyn sy'n cael ei ddweud,** nid sut y mae'n cael ei ddweud.

**Rhowch amser i'ch plentyn orffen yr hyn sydd ganddo i'w ddweud**, yn hytrach na'i orffen ar ei ran. Ceisiwch ddangos eich bod yn teimlo'n gysurus a ddim ar frys er mwyn osgoi cael ymdeimlad o frys a thyndra'n datblygu.

**Os nad oes gennych chi amser, dywedwch hynny...** "Mae arna i eisiau clywed beth sydd gen ti i'w ddweud ond mae'n rhaid i mi wneud galwad ffôn yn awr – allwn ni siarad yn nes ymlaen?" Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cofio eich addewid.

**Efallai y gallech chi siarad yn fwy araf.** Mae hyn yn helpu i greu awyrgylch digyffro ac ymlaciedig ar gyfer siarad. Gall sgysiau cyflym gynyddu pwysau ar blentyn sydd ag atal dweud a gall hyn ei gwneud hi'n fwy anodd iddo fod yn fwy rhugl.

**Siaradwch mewn iaith sy'n rhwyddach i'w deall.** I gael cyngor ar gefnogi eich plentyn dwyieithog sydd ag atal dweud ewch i [www.stammeringcentre.org/advice-sheet](http://www.stammeringcentre.org/advice-sheet).

**Ceisiwch beidio â gofyn gormod o gwestiynau, un ar ôl y llall.** Mae un cwestiwn yn ddigon a rhowch ddigon o amser i'ch plentyn ateb.

**Byddwch yn esiampl dda a chadwch eich geiriau a'ch brawddegau'n syml.** Yn aml mae plant sydd ag atal dweud yn gwneud hynny wrth ddweud geiriau cymhleth a brawddegau hir ac anodd.

### **A ddylwn i grybwyll y peth?**

Yn aml mae rhieni'n pryderu ynghylch sut i ymateb pan fydd eu plentyn yn cael anhawster i siarad.

- ✓ Os yw eich plentyn yn ymwybodol o'r atal dweud, yna fe all fod yn ddefnyddiol i grybwyll y peth yn feddylgar. Er enghraifft: "Roedd hwnna'n air anodd i'w ddweud, ond da iawn, fe wnest ti drïo dy orau."
- ✓ Os yw eich plentyn hyn yn ymwybodol o'r atal dweud ac mae'n teimlo'n iawn, gofynnwch iddo beth mae'n feddwl fyddai o fudd pan fydd yn cael anhawster â'i siarad. Mae bod yn agored yn ei gylch yn fwy naturiol na cheisio cymryd arnoch nad yw'n digwydd.

### **Cyfeiriadau**

- The British Stammering Association: <http://www.stammering.org/help-information/parents/school-children>
- The Stammering Centre: [www.stammeringcentre.org](http://www.stammeringcentre.org)