Gwybodaeth I Rieni a Gofalwyr

Helpu Plant ag Atal Dweud

Therapi Iaith a Lleferydd

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Mae'r daflen hon yn egluro rhai o'r dulliau lle gall rhieni a gofalwyr helpu plant ag atal dweud. Mae *Atal dweud, siarad ag atal* a *difffyg rhuglder* i gyd yn golygu'r un peth. Mae'r daflen hon yn defnyddio 'ef' er mwyn eglurder ac oherwydd bod bechgyn yn cael eu haffeithio'n fwy na merched.

Siarad â rhuglder
Pan fydd plant ifanc yn dysgu siarad, yn aml maen nhw'n aros, dechrau eto a baglu dros eiriau. Rhwng dwy a phump oed, mae'n arferol i blentyn ailadrodd geiriau a chymalau ac oedi gydag 'ym' ac 'yr' pan fydd yn ceisio meddwl beth i'w ddweud nesaf.

Mae nifer o blant yn mynd yn fwy rhugl wrth iddyn nhw fynd yn hŷn tra bod eraill yn parhau i fod ag atal dweud. Os ydych chi'n bryderus o gwbl, gallwch atgyfeirio eich plentyn yn uniongyrchol at Therapi Iaith a Lleferydd (SLT).

Beth yw Atal Dweud?
Mae'n bosibl y byddwch chi'n sylwi bod eich plentyn

- Yn ailadrodd rhannau o eiriau sawl gwaith (ma, ma, ma, mami)
- Yn ymestyn seiniau mewn gair ('Rydw i am gael ssssstori')
- Yn methu â dechrau ac nad oes un sain yn dod allan am eiliadau (….Mae gen i dedi)
- Â symudiadau dwys ac ysgytiol
- Yn newid gair yr oedd yn bwriadu ei ddweud am air arall i osgoi atal dweud

Mae'r ymddygiadau hyn yn newid o blentyn i blentyn a gall atal dweud fynd a dod am ddyddiau, wythnosau neu fisoedd.

Beth sy'n achosi atal dweud?
Nid oes unrhyw un yn gwybod pam mae atal dweud ar blentyn. Mae'n bur debyg bod cyfuniad o ffactorau. Nid oes unrhyw dystiolaeth y gall y rheini achosi atal dweud, Mae tua phedair gwaith yn fwy cyffredin mewn bechgyn nag mewn merched. Mae atal dweud yn aml yn rhedeg mewn teuluoedd ac yn digwydd ar draws y byd ym mhob diwylliant a grwpiau cymdeithasol.

Beth sy'n affeithio ar ruglder?
Gall rhuglder eich plentyn (i ba raddau mae'n dioddef gan atal dweud) newid yn ôl

- Y sefyllfa, er enghraifft os bydd hi'n swnllyd neu'n dawel, yn brysur neu'n hamddenol, gartref neu mewn ysgol/ meithrinfa
- Â phwy y maen nhw'n siarad, er enghraifft, ffrindiau, rhieni, athrawon, dieithriaid, anifeiliaid anwes, teganau, hunan
- Yr hyn y mae eich plentyn am ei ddweud, er enghraifft a ydy'n gymhleth neu'n hawdd, os ydy'r geiriau'n newydd neu'n gyfarwydd
- Sut mae eich plentyn yn teimlo, er enghraifft, sâl, blinedig, pryderus, cyffrous, hyderus

Beth all rhieni a gofalwyr ei wneud i helpu?
Neilltuwch ychydig funudau ar amser pendant bob dydd pan fyddwch chi'n gallu rhoi eich sylw llawn i'ch plentyn mewn awyrgylch tawel, hamddenol. Dilynwch arweiniad eich plentyn drwy chwarae gyda'r hyn y mae am chwarae ag ef a siarad am yr hyn y mae ef am ei drafod Yn ystod y cyfnod hwn, adeiladwch ei hyder drwy ei ganmol am yr hyn y mae'n ei wneud yn dda (e.e. 'rwyt ti'n dda'n gwneud posau' neu 'roeddet ti'n aros i mi, roeddet ti'n amyneddgar iawn'). Gwnewch bethau'n hamddenol yn hytrach na rhuthro pethau. Ar ôl i chi sefydlu'r amseroedd arbennig hyn gyda'ch plentyn, dewiswch un o'r pwyntiau canlynol i geisio gwneud hyn yn ystod yr amser hwn. Mae'n bosibl y bydd yn cymryd amser, ond gall yr awgrymiadau hyn helpu i'ch plentyn fod â llai o atal dweud.

- Bydd arafu eich lleferydd eich hun pan fyddwch chi'n siarad â'ch plentyn yn ei gwneud hi'n haws Iddo ddilyn yr hyn rydych chi'n ei ddweud ac yn helpu iddo deimlo llai o ruthr. Mae hyn yn debygol o fod yn fwy defnyddiol na dweud wrtho am arafu, dechrau eto neu gymryd anadl ddofn.
- Gall fod o help i aros am eiliad cyn i chi ateb eich plentyn neu ofyn cwestiwn iddo. Mae'r dull arafach hwn o siarad yn rhoi amser i'ch plentyn cyn ateb.

- Dangoswch i'ch plentyn fod gennych ddiddordeb yn yr hyn y mae'n ei ddweud, nid sut y mae'n ei ddweud. Edrychwch arno pan fydd yn siarad, fel ei fod yn gwybod eich bod yn gwrando ac nad oes yn rhaid iddo ruthro ei leferydd. Os ydych chi'n brysur yn gwneud rhywbeth ac yn methu ag aros, dywedwch wrth eich plentyn, er eich bod yn brysur, eich bod yn dal i wrando neu eglurwch pam na allwch wrando ond rhoddwch eich sylw llawn iddo'n hwyrach.
- Defnyddiwch frawddegau byrrach a symlach. Ceisiwch osgoi gofyn gormod o gwestiynau.

Os bydd eich plentyn yn treulio llawer o amser gydag aelodau eraill y teulu (e.e. mam-gu neu dad-cu) neu oedolyn arall (e.e. gwarchodwr neu athrawes feithrin) byddai'n ddefnyddiol dangos y daflen hon iddyn nhw.

Beth fydd yn rhaid i'r Therapydd Iaith a Lleferydd wybod?
Bydd y Therapydd Iaith a Lleferydd yn gofyn i chi am wybodaeth er mwyn gallu deall sut mae eich plentyn yn cyfathrebu. Bydd yn gofyn cwestiynau i chi am iechyd cyffredinol a datblygiad eich plentyn ac am ei leferydd, er enghraifft pryd mae ei leferydd ar ei fwyaf rhugl a phryd mae atal dweud arno.

Bydd y Therapydd hefyd am siarad â'ch plentyn a gwrando arno'n siarad. Gall edrych ar agweddau eraill o ddatblygiad cyfathrebu eich plentyn, er enghraifft y modd y mae'n siarad ac yn chwarae gydag eraill, ei ddealltwriaeth a'i ddefnydd o iaith, sut mae'n dweud ei eiriau a sut mae ei leferydd yn swnio pan fydd atal dweud arno.

Beth fydd yn digwydd nesaf?
Mae sawl opsiwn i'w hystyried a byddwch chi a'r therapydd yn trafod ac yn cytuno ar yr hyn sydd orau i chi a'ch plentyn a hefyd pwy fydd yn trafod gydag athro eich plentyn.

Weithiau, mae'n bosibl na fydd yn amser cywir i chi (na eich plentyn) ymrwymo i therapi iaith a lleferydd am resymau personol. Cofiwch fod yn onest am hyn a byddwch yn ymwybodol, os na fyddwch chi'n mynychu apwyntiadau heb roi gwybod i ni, byddwch chi'n cael eich rhyddhau.

Gwefannau defnyddiol:

Cymdeithas Brydeinig Atal Dweud/ British Stammering Association - http://www.stammering.org/

Michael Palin, Action for Stammering Children - https://actionforstammeringchildren.org/michael-palin-centre/

I gael mwy o wybodaeth, gallwch gysylltu â:

Gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd ar 01633 431633

8.30am i 4.30pm Dydd Llun i Ddydd Gwener neu ewch i'n gwefan - www.sltgwentabhb.wales.nhs.uk
<http://www.sltgwentabhb.wales.nhs.uk>

Speech and Language Therapy in Gwent
..transforms lives