



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Rieni a Gofalwyr plant 7 mlwydd oed ac iau sydd ag atal dweud

Therapi Iaith a Lleferydd

Mae'r daflen hon yn esbonio rhai o'r ffyrdd y gall rhieni, gofalwyr a staff addysg helpu plant sydd ag atal dweud. Mae *atal dweud* a *diffyg rhuglder* yn golygu'r un peth.

Rhannwch y daflen wybodaeth hon gydag oedolion arwyddocaol syn rhan o fywyd y plentyn e.e, nain a thaid, athro/athrawes ddosbarth.

Siarad a rhuglder

Pan fydd plant ifanc yn dysgu sut i siarad, maent yn aml yn stopio, yn dechrau eto neu'n baglu dros eiriau. Rhwng dwy a phum mlwydd oed, mae llawer o blant yn ailadrodd geiriau ac ymadroddion ac yn oedi gydag 'ym' ac 'er', pan fyddant yn ceisio trefnu beth i'w ddweud nesaf. Mae llawer o blant yn dod yn fwy rhugl wrth iddynt fynd yn hŷn tra mae eraill yn parhau i fod ag atal dweud.

Os ydych yn bryderus o gwbl, mae'n briodol cymryd rhan mewn Therapi Iaith a Lleferydd.

Beth yw atal dweud?

Efallai y byddwch yn sylwi ar eich plentyn yn gwneud y canlynol:

- ailadrodd rhannau o eiriau sawl gwaith (ma, ma, ma, mami)
- ymestyn synau mewn gair ('Rwyf eisiau ssssstori')
- methu dechrau arni ac nid oes unrhyw sain yn dod allan am sawl eiliad (.....Rwyf wedi cael tedi')
- mae ganddynt symudiadau ychwanegol wrth siarad e.e., amrantu mwy
- newid gair yr oeddent am ei ddweud i air gwahanol er mwyn osgoi atal dweud

Mae'r ymddygiadau hyn yn amrywio o un plentyn i'r llall a gall atal dweud mynd a dod am ddyddiau, wythnosau neu fisoedd ar y tro.

Beth sy'n achosi atal dweud?

Nid yw'n hollol hysbys pam bod gan blentyn atal dweud; mae'n debygol bod cyfuniad o ffactorau dan sylw. Nid oes unrhyw dystiolaeth bod rhieni yn achosi atal dweud. Mae tua phedair gwaith yn fwy cyffredin ymhlith bechgyn na merched. Mae atal dweud yn aml yn rhedeg mewn teuluoedd ac mae'n digwydd ledled y byd ym mhob diwylliant a phob grŵp cymdeithasol.

Beth sy'n effeithio ar atal dweud?

Efallai y bydd atal dweud eich plentyn yn newid yn ôl y canlynol:

- y sefyllfa e.e., os yw'n swnllyd neu'n ddistaw, yn fryslog neu'n heddychlon, adref neu yn yr ysgol/meithrinfa
- gyda phwy y maent yn siarad e.e., ffrindiau, rhieni, athrawon, dieithriaid, anifeiliaid anwes, teganau, eu hunain
- yr hyn y mae eich plentyn eisiau ei ddweud e.e., os yw'n gymhleth neu'n hawdd, os yw'r geiriau'n newydd neu'n gyfarwydd
- sut mae eich plentyn yn teimlo e.e., sâl, blinedig, gorbryderus, heddychlon, cyffrous, hyderus

Beth all rhieni a gofalwyr ei wneud i helpu?

Neilltuwch ychydig funudau ar amser rheolaidd bob dydd pan allwch roi eich sylw llawn i'ch plentyn mewn awyrgylch tawel, hamddenol. Dilynwch arweiniad eich plentyn drwy chwarae gyda'r hyn y maent eisiau chwarae ag ef a siarad am yr hyn y maent eisiau siarad amdano. Yn ystod yr amser hwn, magwch eu hyder drwy eu canmol am yr hyn y maent yn ei wneud yn dda (e.e. 'rwyd ti'n dda am wneud posau' neu 'rwyd ti'n aros amdana i... roedd hynny'n amyneddgar ohonot ti'). Gwnewch bethau'n heddychlon yn hytrach na'n fryslog. Unwaith yr ydych wedi sefydlu'r amseroedd arbennig hyn gyda'ch plentyn, dewiswch un o'r pwyntiau canlynol a rhowch gynnig arno yn ystod yr amser hwn. Efallai y bydd yn cymryd amser, ond gall yr awgrymiadau hyn helpu eich plentyn i gael llai o atal dweud.

- Bydd arafu eich lleferydd pan fyddwch yn siarad gyda'ch plentyn yn ei gwneud yn haws iddynt ddilyn yr hyn yr ydych yn ei ddweud a

bydd yn eu helpu i deimlo'n llai brysiog. Mae hyn yn debygol o fod yn fwy defnyddiol na dweud wrthynt am arafu, dechrau eto neu gymryd anadl ddofn.

- Efallai y bydd yn helpu i oedi am eiliad cyn ateb eich neu ofyn cwestiwn i'ch plentyn. Mae'r ffordd arafach, lai brysiog hwn o siarad yn rhoi amser i'ch plentyn cyn ateb.
- Dangoswch i'ch plentyn bod diddordeb gennych yn yr hyn y maent yn ei ddweud, nid sut y maent yn ei ddweud. Edrychwch arnynt pan maent yn siarad gyda chi, fel eu bod yn gwybod eich bod yn gwrando ac nid oes angen iddynt frysio eu lleferydd. Os ydych yn brysur yn gwneud rhywbeth ac ni allwch stopio, dywedwch wrth eich plentyn, er eich bod yn brysur, eich bod yn dal i wrando neu esboniwch pam na allwch wrando, ond rhowch eich sylw llawn iddynt yn nes ymlaen.
- Defnyddiwch frawddegau byrrach a symlach. Ceisiwch osgoi gofyn gormod o gwestiynau.

Beth fydd angen i'r therapydd iaith a lleferydd ei wybod?

Bydd y therapydd iaith a lleferydd yn gofyn i chi am wybodaeth fel y gallant ddeall sut mae eich plentyn yn cyfathrebu. Byddant yn gofyn cwestiynau i chi am iechyd a datblygiad cyffredinol eich plentyn a byddant yn gofyn am eu lleferydd e.e., pryd mae atal dweud eich plentyn yn fwy amlwg a phryd mae eu hatal dweud yn llai amlwg?

Bydd y therapydd hefyd eisiau siarad gyda'ch plentyn a gwrando arnynt yn siarad. Efallai y byddant yn edrych ar agweddau eraill ar ddatblygiad cyfathrebu eich plentyn e.e., y ffordd y maent yn siarad ac yn chwarae ag eraill, eu dealltwriaeth a'u defnydd o iaith, sut y maent yn dweud eu geiriau a sut mae eu lleferydd yn swnio pan fydd ganddynt atal dweud.

Beth fydd yn digwydd nesaf?

Mae sawl opsiwn i'w hystyried; byddwch chi a'r therapydd yn trafod ac yn cytuno ar yr hyn sydd orau i chi a'ch plentyn.



Weithiau, efallai na fydd yr amser yn gywir i chi (neu eich plentyn) ymrwymo i Therapi Iaith a Lleferydd oherwydd eich rhesymau personol eich hun. Byddwch yn onest am hyn a byddwch yn ymwybodol os nad ydych yn mynychu apwyntiadau heb roi gwybod i ni, byddwch yn cael eich rhyddhau.

Dolenni defnyddiol:

- STAMMA, yr elusen a'r sefydliad aelodaeth fwyaf yn y DU sy'n cynrychioli pobl sydd ag atal dweud <https://stamma.org/get-help/parents>
- Mae Taflen ffeithiau atal dweud mewn plant cyn oed ysgol ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg o <https://www.gov.wales/talk-with-me>

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â'r:

Gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd ar 01633 431615.

Rhwng 8.00am a 4.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener neu ewch i'n gwefan: <https://abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-hospital-services/speech-and-language-therapy/>



**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This leaflet is also available in English**