Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Helpu plant oed ysgol gynradd sydd â mudandod dethol:

Gwybodaeth i rieni/gofalwyr ac athrawon

Beth yw mudandod dethol?

Anhwylder gorbryder yw mudandod dethol sy'n atal plant rhag siarad mewn rhai sefyllfaoedd cymdeithasol, megis yn yr ysgol neu gyda pherthnasau nad ydynt yn eu gweld yn aml iawn. Mae plant â mudandod dethol yn gallu siarad yn rhydd mewn sefyllfaoedd eraill, megis gyda theulu a ffrindiau agos pan nad oes neb arall yn gwrando. Mae rhieni'n aml yn dweud bod eu plentyn yn ymddwyn "fel dau blentyn gwahanol", yn dibynnu ar bwy sydd o'u cwmpas.

Mae mudandod dethol yn cael ei achosi gan bryder. Nid yw'n ddewis nac yn weithred herfeiddiol, mae'n digwydd mewn sefyllfaoedd lle mae rhywun yn ymateb drwy rewi. Mae'r ymateb hwn yn creu teimladau o bryder ac yn achosi i'r plentyn fod yn gorfforol analluog i siarad. Gydag amser, mae plant yn dysgu rhagweld sefyllfaoedd sy'n sbarduno'r ymateb lle byddant yn rhewi a byddant yn gwneud eu gorau i osgoi'r rhain.

Pan fydd eu mudandod dethol yn cael ei sbarduno, mae rhai plant yn dal i allu cyfathrebu rhyw ychydig, er enghraifft gallant ddefnyddio ystumiau neu roi atebion byr i gwestiynau ond ni allant siarad yn rhydd. Mi fydd plant eraill yn methu cyfathrebu mewn unrhyw ffordd pan fydd eu mudandod dethol yn cael ei sbarduno – nid ydynt yn gallu siarad, defnyddio arwyddion gyda'u hwyneb, ystumiau nac ysgrifennu chwaith.

Mae mudandod dethol yn dechrau fel arfer rhwng 2 a 4 oed ac mae'n effeithio ar tua 1 o bob 140 o blant oed ysgol gynradd. Mae'n fwy cyffredin mewn merched, ac mewn plant y mae iaith y cartref yn wahanol i iaith eu hysgol.

Beth sy'n achosi mudandod dethol?

Gellir meddwl am fudandod dethol fel ffobia o siarad â rhai pobl. Nid yw'r achos bob amser yn glir, ond gwyddom ei fod yn gysylltiedig â phryder. Gall siarad achosi straen i rai plant oherwydd anhwylder iaith neu leferydd neu nam ar eu clyw. Efallai y bydd rhai plant yn gweld sefyllfaoedd prysur neu swnllyd yn llethol, a gall y pryder hynny drosglwyddo i'w siarad.

Nid yw mudandod dethol fel arfer yn cael ei achosi gan drawma. Pan fydd mudandod yn cael ei achosi gan drawma (mudandod adweithiol neu drawmatig) mae plentyn yn rhoi'r gorau i siarad yn sydyn mewn amgylchiadau lle na fu ganddyn nhw

anhawster siarad cynt. Nid yw mudandod dethol yn rhan o awtistiaeth, er bod gan rai plant awtistig mudandod dethol hefyd.

Ai swildod ydy hyn?

Nid yw mudandod dethol yr un peth â swildod. Mae mudandod dethol yn anhwylder gorbryder sy'n effeithio ar gyfathrebu; nodwedd personoliaeth yw swildod. Gall plant â mudandod dethol fod yn swil, neu efallai y bydd ganddyn nhw bersonoliaeth hyderus ac allblyg mewn sefyllfaoedd lle maen nhw'n teimlo'n gyfforddus.

Beth all rhieni/gofalwyr ac athrawon ei wneud i helpu mewn sefyllfaoedd lle mae'r plentyn yn profi mudandod dethol?

- ✓ **Rhowch wybod i'r plentyn eich bod yn deall ei fod eisiau siarad ond yn ei chael hi'n anodd weithiau.** Rhowch sicrwydd iddynt y byddant yn medru siarad pan fyddant yn barod.

- ✓ **Creu awyrgylch hamddenol a chyfeillgar o gwmpas y plentyn.** Rhowch amser i'r plentyn gynhesu i sefyllfaoedd newydd a chanolbwyntiwch ar weithgareddau hwyliog yn hytrach na cheisio eu cael nhw i siarad. Gofynnwch i oedolion eraill a phlant hŷn wneud yr un peth. Ystyriwch ffyrdd o wneud sefyllfa'n fwy cyfforddus i'r plentyn, er enghraifft ei roi i eistedd wrth ymyl ffrind y gall siarad gyda nhw.

- ✓ **Cael hwyl gyda'ch gilydd.** Defnyddiwch weithgareddau y gallwch ganolbwyntio arnynt gyda'r plentyn (yn hytrach na bod eich sylw ar y plentyn). Mae Playdoh, Lego, a chrefftau yn enghreifftiau gwych. Eisteddwch wrth ymyl yn hytrach na gyferbyn â'r plentyn, cyfyngwch ar eich cyswllt llygad a pheidiwch â rhoi sylw mawr i geisio cael y plentyn i roi cyswllt llygad i chi. Gwenwch a gadewch i'r plentyn wybod eich bod chi'n mwynhau bod gyda nhw a bod gennych chi ddiddordeb ynddynt, p'un a ydyn nhw'n siarad ai peidio.

- ✓ **Defnyddio arddull sylwebu wrth siarad.** Gwnewch sylwadau hwyliog am yr hyn y mae'r plentyn yn ei wneud. Fe allech chi ddweud pethau fel "mi wyt ti'n rholio'r toes yn denau iawn" neu feddwl yn uchel yn hytrach na gofyn cwestiynau uniongyrchol, er enghraifft "Tybed pa dorrwr hoffet ti ei ddefnyddio..."

- ✓ **Ymateb yn gadarnhaol i bob ymdrech mae'r plentyn yn ei gwneud i ymuno a rhyngweithio ag eraill,** megis pasio neu rannu teganau, nodio, pwyntio. Os yw plentyn yn cyfathrebu drwy'r ffordd mae'n ymddwyn neu'n defnyddio ystumiau, ymatebwch fel pe bai wedi siarad â chi. Er enghraifft, os yw'r plentyn yn pwyntio at ddarn Lego gallech chi ddweud "mi wyt ti eisiau'r darn coch, dyma ti".

- ✓ **Creu cyfleoedd i'r plentyn gyfathrebu**, heb unrhyw bwysau/disgwyliad i siarad. Fe allech chi ddweud "Alla i ddim dod o hyd i'r darn crwn yn unman!" ac yna aros. Rhowch ddigon o amser i'r plentyn ymateb - gallwch gyfrif i ddeg yn eich pen i'ch helpu i aros. Parhewch â'r sgwrs, hyd yn oed os nad yw'r plentyn yn ymateb gyda geiriau, er enghraifft "Mi wyt ti wedi dod o hyd i ddarn crwn, da iawn ti!"

- ✓ **Pan fydd y plentyn yn siarad, peidiwch â gwneud sylw mawr o'r peth**. Ymatebwch yn gynnes fel petaech chi wedi disgwyl iddyn nhw wneud hynny ac osgowch roi canmoliaeth am siarad.

Beth sydd ddim yn helpu plant sydd â mudandod dethol?

- X **Rhoi pwysau arnyn nhw i siarad.** Er i hyn gael ei wneud am resymau da fel arfer, mae rhoi pwysau ar blentyn i siarad yn annhebyg o arwain at lwyddiant. Mae plentyn â mudandod dethol yn llai tebygol o siarad os byddwch chi'n gofyn nifer fawr o gwestiynau iddyn nhw neu'n dweud wrthyn nhw am siarad. Ceisiwch osgoi gofyn iddyn nhw i "ddweud os gwelwch yn dda", neu i "ddweud wrtha i pa un wyt ti eisiau", neu geisio eu gwobrwyo nhw er mwyn iddyn nhw siarad.

- X **Gofyn cwestiynau uniongyrchol.** Mae hyn yn rhoi sylw digroeso ar y plentyn, yn enwedig os yw pobl eraill yn gwylio ac yn aros am ateb.

- X **Trin y plentyn â mudandod dethol yn wahanol.** Yn aml nid yw plant sydd â mudandod dethol yn hoff o gael eu trin yn wahanol. Os yw'r dosbarth cyfan yn gwneud pethau yn yr un ffordd, er enghraifft, pawb yn hunangofrestru, gall hyn fod o help.

- X **Siarad am fudandod dethol y plentyn neu'ch pryderon chi o flaen y plentyn.** Ceisiwch gynnal cyfarfodydd a galwadau ffôn yn breifat fel na fydd y plentyn yn eich clywed yn trafod ei anawsterau.

Adnoddau defnyddiol ar-lein

Tudalen we'r GIG ar fudandod dethol: www.nhs.uk/conditions/selective-mutism

Taflen ffeithiau Siarad gyda Fi ar fudandod dethol i rieni plant dan 5 oed, ar gael yn Gymraeg a Saesneg o https://www.llyw.cymru/siarad-gyda-fi

Gwefan Cymdeithas Gwybodaeth ac Ymchwil ar Mudandod Dewisol (SMIRA) http://www.selectivemutism.org.uk a grŵp Facebook.

Fideos ar sianel YouTube @Confident Children yn enwedig 10 Facts about Selective Mutism a The Do's and Don'ts When Interacting with a Child with Selective Mutism

Llyfrau defnyddiol

Can I tell you about Selective Mutism? A guide for friends, family, and professionals gan Maggie Johnson ac Alison Wintgens, 2012

Understanding Selective Mutism, A Beginner's Guide gan Lucy Nathanson, 2017

My name is Eliza and I don't talk at school. A storybook for children and a guidebook for parents and professionals gan Lucy Nathanson, 2018

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English