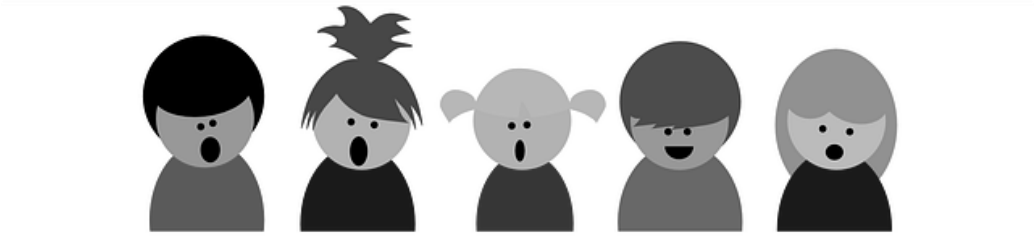
Afasic CYMRU
voice for life
llais ar gyfer bywyd

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 arddegau.

Pan fydd plant yn dysgu siarad neu mae pwysau ychwanegol arnyn 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 sgyrsiau 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 gyswllt 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 gwrando 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 sgyrsiau 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 .

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 hŷn 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