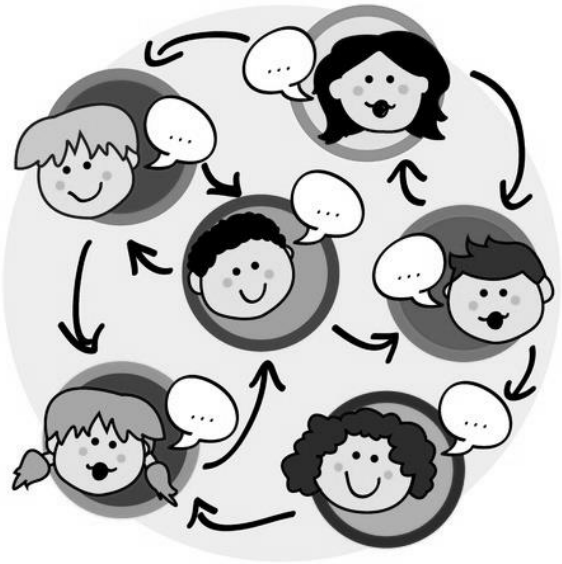
Afasic CYMRU
voice for life
llais ar gyfer bywyd

Charity No. 1045617

Helpu eich plentyn oed ysgol

I ryn gweithio phobl â eraill



CRONFA LOTERI FAWR BIG LOTTERY FUND

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

Mae cyfathrebu yn cynnwys amrediad o fedrau ac mae'r gallu i gynnal sgwrs yn un o'r rhain. Mae'n cychwyn yn gynnar, cyn i eiriau ddod, gyda'r gallu i ryngweithio trwy gymryd eich tro ac ymateb i bobl eraill.

Mae gwybod sut i gymryd eich tro yn rhan bwysig iawn o gyfathrebu â rhywun arall ac mae cael sgwrs yn un o'r prif ffyrdd yr ydyn ni'n cyfathrabu â phobl eraill. Erbyn yr adeg y mae plant yn dechrau'r ysgol maen nhw fel arfer yn deall sut i gymryd eu tro a dechrau sgwrs gyda phobl eraill.

Er mwyn cynnal sgwrs y mae ar blant hefyd angen datblygu eu galluoedd i dalu sylw a gwrando, bod â'r geiriau iawn i'w defnyddio a rhoi geiriau gyda'i gilydd i lunio brawddegau a dweud storïau.

Er mwyn cynnal sgwrs, fel arfer mae gennym ni:

- ✓ bartner fydd yn edrych ac yn gwrando ac cymryd ei dro
- ✓ partner fydd yn gofyn cwestiynau i barhau â'r sgwrs
- ✓ partner sydd yn gallu rhannu ei feddyliau a'i syniadau perthnasol ei hun.

Erbyn 6 oed gall plant fel arfer gymryd eu tro i siarad a gwrando ar bobl eraill mewn grŵp. Gallan nhw feddwl am farn pobl eraill. Gallan nhw ddefyddio eu siarad i ystyried ac egluro pethau, er enghraifft, pam y mae pethau wedi digwydd neu beth sy'n debygol o ddigwydd nesaf.
Trwy ymarfer mae plant yn gwella yn eu gallu i ddefnyddio eu siarad i ofyn am wybodaeth, trafod telerau, trafod eu teimladau a'u syniadau a rhoi eu barn.

Mae'r daflen hon yn cynnig syniadau cyffredinol ynghylch ffyrdd y gallwch chi helpu eich plentyn â'r medrau sydd eu hangen i rhyngweithio â phobl eraill.

Os ydych chi'n poeni am y ffordd y mae eich plentyn yn rhyngweithio â phobl eraill, ewch i gael cyngor gan eich meddyg teulu a/neu therapydd iaith a lleferydd cymwysedig.

Helpu eich plentyn i ryngweithio â phobl eraill
Addaswch awgrymiadau i gyd-fynd ag oed a chyfnod datblygiad eich plentyn.

Anogwch edrych a gwrando
Mae hyn yn helpu eich plentyn i weld mynegiant wynebol neu ystum sy'n ychwanegu at ddealltwriaeth ac i afael mewn arwyddion fydd yn ei helpu i wybod mai ei dro ef yw hi.

- ✓ Ceisiwch fod yn esiampl ar gyfer edrych a gwrando da! Trowch at eich plentyn ac edrych arno. Dangoswch i'ch plentyn ei fod yn cael eich sylw i gyd.
- ✓ Wrth siarad, helpwch eich plentyn i ganolbwyntio gan ddefnyddio ei enw a'i annog i edrych arnoch chi ac arhoswch yn llonydd cyn siarad.

"Jack...edrych arna i...ble mae dy esgidiau di?"

Edrychwch ar ein taflen 'gwrando' i gael syniadau i gefnogi gwrando a chanolbwyntio.

Anogwch gymryd tro a'i ymarfer
Siaradwch am gymryd tro: "Nawr dy dro di yw hi...nawr fy nhro i yw hi."

Chwaraewch gemau gyda'ch gilydd a chyda ffrindiau a theulu sy'n cynnwys cymryd tro, megis sgitls, Jenga, taflu a dal bag ffa/pêl, Buckaroo, gêm neidr. Mae gan rai gemau fwy o reolau na rhai eraill felly dewiswch gêm y gall eich plentyn ymdopi ag ef a'i fwynhau.
Awgrym: Cynyddwch yr amser yr ydych chi'n ei dreulio yn chwarae yn raddol gan funud neu ddau – gall amserydd coginio fod o gymorth gyda hyn.

Meddyliwch am sgyrsiau eich teulu. Ydych chi'n gadael i'ch gilydd orffen yr hyn sydd gennych i'w ddweud? A oes unrhyw un yn mynnu defnyddio'r holl amser siarad? Ydych chi'n torri ar draws eich gilydd wrth geisio siarad? Eglurwch y pwysigrwydd o gymryd eich tro wrth siarad â'ch gilydd.

Anogwch amrediad o chwarae fel gwisgo amdanoch fel rhywun neu'i gilydd a defnyddio tegannau bach. Anogwch smalio bach a chymryd arnoch bod mewn sefyllfa a allai helpu i ddatblygu eu chwarae cymdeithasol. Ymunwch yn y chwarae a defnyddiwch eiriau ac ymadroddion enghreifftiol y gellir eu defnyddio yn ystod y chwarae. Er enghraifft, mewn caffi smalio bach: "Ga i archebu brechdan gaws, os gwelwch yn dda?"

Anogwch eich plentyn i roi geiriau gyda'i gilydd i'w helpu i ymuno mewn sgyrsiau a siarad â ffrindiau. Gweler ein taflen 'Rhoi geiriau gyda'i gilydd' i gael syniadau.

Crëwch gyfleoedd ar gyfer sgwrs

Gall sgyrsiau gychwyn mewn ffyrdd annisgwyl a gallant ddigwydd ar unrhyw adeg!

Mewn sefyllfaoedd bob dydd, er enghraifft:

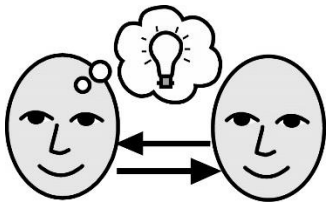
- Yn ystod tro
- Yn y car
- Yn y parc
- Yn y siopau
- Wrth goginio neu wneud pethau gyda'ch gilydd
- Yn ystod pryd bwyd
- Wrth rannu llyfr gyda'ch gilydd
- Amser gwely.

Weithiau y ffordd orau o ddechrau sgwrs yw gwneud rhywbeth gyda'ch gilydd heb ddisgwyl bod yn rhaid i'ch plentyn ymadweithio. Mae hyn yn lleihau pwysau, yn helpu eich plentyn i ymadweithio'n fwy naturiol gyda chi ac, yn raddol, gall arwain at sgwrs.

Syniadau am bethau i'w dweud:

- ✓ Dywedwch rywbeth am yr hyn mae eich plentyn yn ei wneud neu adeiladu ar yr hyn mae eich plentyn yn ei ddweud neu yr hyn mae ganddo ddiddordeb ynddo a'r hyn y gallwch chi eich dau ei weld o'ch cwmpas.
- ✓ Syniad arall yw cynnig gwybodaeth amdanoch chi eich hun, megis rhywbeth rydych chi wedi'i wneud y diwrnod hwnnw.
- ✓ Osgowch ofyn llawer o gwestiynau un ar ôl y llall.

Gall dyddiadur cartref/ysgol sy'n rhoi gwybodaeth i chi ynglŷn â'r hyn sydd wedi digwydd yn yr ysgol eich helpu gyda phwnc i ddechrau sgwrs.



Yn ystod adeg un i un gyda'ch plentyn:
Gyda hyn mae gofyn neilltuo pum munud yn rheolaidd, pan ydych chi eich dau yn ddigynnwrf, ddim ar frys ac yn annhebygol o gael neb yn ymyrryd arnoch.

- ✓ Rhowch eich sylw diwahân i'ch plentyn.
- ✓ Gadewch i'ch plentyn ddewis pethau y gallwch chi eu mwynhau gyda'ch gilydd.
- ✓ Gadewch i'ch plentyn ddechrau'r sgwrs a/neu ofyn cwestiynau i chi.
- ✓ Gadewch ddigon o amser i'ch plentyn feddwl a siarad.
- ✓ Cynigiwch lawer o ganmoliaeth.

Anogwch lawer o gyfleoedd i chwarae gyda ffrind ac yn raddol gyda grŵp bychan o ffrindiau gan gefnogi cydweithrediad os oes angen.

- ✓ Gwrandewch ar eich plentyn a siaradwch am gyfeillgarwch, yn enwedig os yw wedi anghydweld â rhywun
- ✓ Helpwch eich plentyn i fod yn ymwybodol o bobl eraill ac i ddeall beth mae pobl eraill efallai yn ei feddwl neu'n ei deimlo.
- ✓ Helpu eich plentyn i ddeall sefyllfa a'r dewisiadau posibl sydd ganddo.

Tynnwch lun syml gyda'ch gilydd o sefyllfa gymdeithasol. Er enghraifft: ar iard yr ysgol, mewn parti neu yn y parc. Siaradwch am y bobl sydd yn y llun a ble y mae'r lleoliad. Siaradwch â'ch gilydd am beth y mae bob cymeriad yn ei wneud a sut maen nhw'n teimlo. Siaradwch am/tynnu lun o'r hyn y gallai'r cymeriadau ei wneud nesaf. Os yw'n briodol tynnwch lun swigod siarad ac ysgrifennwch neu helpu eich plentyn i ysgrifennu beth y gall y cymeriadau fod yn ei ddweud.