Canllawiau cyfathrebu'n dda gan y BSA

Pan ydych yn siarad gyda'ch plentyn

- Siaradwch yn arafach, ond peidiwch â dweud wrth y plentyn am arafu neu am anadlu'n ddyfnach.
- Gadewch i'ch plentyn gael amser arbennig pan mae'n arwain rhyw weithgaredd o'i ddewis ei hun.
- Gofynnwch un cwestiwn ar y tro a rhowch ddigon o amser i'r plentyn ateb.
- Defnyddiwch frawddegau byr, syml.

Pan ydych yn gwrando ar eich plentyn

- Edrychwch i'w lygaid.
- Cymerwch sylw o'r hyn mae'r plentyn yn ei ddweud yn hytrach na sut mae'n ei ddweud.
- Oedwch am ychydig cyn ateb cwestiynau.
- Gwnewch yn siŵr bod pawb yn cael cyfle i siarad.
- Rhowch gysur ac anogaeth mewn ymateb i'r anhawster i siarad yn hytrach na chywiro neu feirniadu.

Pobl eraill

- Gofynnwch i'r oedolion eraill sydd yn rhan o fywyd eich plentyn ddilyn y cyfarwyddiadau hyn.

Astudiaeth achos 1 –
Rhowch un gorchymyn ar y tro

'Mi wnes i sylweddoli ein bod ni'n disgwyl gormod gan fy merch dair oed ddisglair a galluog. Rydyn ni i gyd wedi arafu ac rydyn ni'n defnyddio iaith sydd yn fwy addas ar gyfer ei hoed hi – yn arbennig rhoi un gorchymyn ar y tro.

Yn lle dweud: 'Dos i nôl dy droli chwarae, rho'r pethau'n ôl ynddo a thyrd â'r troli'n ôl i'r stafell chwarae', rydw i'n torri'r cyfan yn ddarnau ee 'Fedri di ddod o hyd i dy droli? Da iawn. Fe rown ni'r pethau'n ôl ynddo. Da iawn. Nei di fynd â'r troli'n ôl i'r stafell chwarae?'

Mae hyn wedi helpu llawer arni'.

Astudiaeth achos 2 –
Paratowch y plentyn ar gyfer sefyllfaoedd newydd

'Chwiliwch am ffyrdd o leihau'r pwysau a ddaw i fywyd plentyn yn sgil sefyllfaoedd newydd. Roedd fy mab yn mynd i'r sw gyda'r ysgol. Gofynnais iddo a oedd o'n hapus ynglŷn â hynny a dywedodd ei fod yn ofnus yn ei gylch. Aethom i edrych ar wefan y sw, dywedais wrth yr athro ac mi wnes i'n siŵr ei fod yn hapus cyn iddo fynd. Mae cynllunio felly'n helpu i leihau'r pwysau sydd, yn amlwg, yn medru effeithio ar y siarad'.

Cymorth pellach

Ffoniwch linellau cymorth y BSA

Rydym yn sylweddoli gymaint o help yw medru siarad am eich pryderon oherwydd rydych yn awyddus i wybod eich bod yn gwneud cymaint ag y mae modd ei wneud. Mae pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o atal dweud yn ateb y ffôn.

0845 603 2001 08453 303 800 (Yr Alban)

info@stammering.org bsascotland@stammering.org

Mwy o wybodaeth (ar gael gan y BSA)

- Does your young child stammer? (taflen)
- Speech and language therapy – information for parents of children who stammer (taflen)
- Stammering and the bi-lingual child (taflen)
- Stammering: Advice for all ages
- Stuttering and your child – questions and answers (llyfr)
- If your child stutters – a guide for parents (llyfr)

Gwefannau eraill

www.stammering.org
www.talkingpoint.org.uk

British Stammering Association

15 Old Ford Rd,

London E2 9PJ

Rhifau Elusen Gofrestredig:
1089967 / SC038866
Cwmni Cyfyngedig a gofrestrwyd yn Lloegr Rhif: 4297778
© British Stammering Association 2009

Mae'r BSA yn cydnabod yn ddiolchgar y gefnogaeth a gafwyd gan Gwmni'r Cyfrwywyr i gynhyrchu'r llyfryn hwn.

Plant oed cyn ysgol sydd ag Atal Dweud – sut gall rhieni helpu

Sut medra i helpu?

Mae oddeutu un plentyn o bob 20 yn cael anhawster i siarad yn rhugl rhwng 2 a 4 oed. Nid oes neb yn deall yn iawn beth sydd yn achosi hyn ond rydym yn gwybod NAD yw rhieni'n achosi atal dweud yn eu plant. Mae tystiolaeth bod y rhan fwyaf o blant yn tyfu allan o hyn o fewn rhai wythnosau neu fisoedd, er y gall fod yn anodd credu hynny ar y pryd.

Gall fod yn sioc pan mae eich plentyn yn dechrau siarad yn wahanol a hynny'n gwbl ddirybudd. Bydd y plentyn weithiau'n methu â mynd ymlaen gyda'i frawddeg. Gall hyn fod yn beth anodd iawn ei wylio ac mae'n bosib iawn y byddwch yn teimlo'n drist am na fedrwch wneud dim i helpu ac y byddwch yn poeni am y peth. Bydd rhai cyfnodau'n anoddach na'i gilydd. Gall y plentyn fod yn rhugl weithiau a ddim dro arall.

Ein cyngor ni yw eich bod yn cyfeirio eich plentyn at therapydd iaith a lleferydd cyn gynted ag y bo modd. Medrwch fel arfer wneud hyn yn uniongyrchol heb orfod gweld eich meddyg teulu. Mae manylion cyswllt lleol ar gael gan y BSA. Gwelwyd, yn achos un plentyn o bob tri neu bedwar sydd angen cymorth ychwanegol, bod therapi lleferydd yn fwy effeithiol cyn i'r plentyn fod yn bump oed. Er na fydd ar eich plentyn angen therapi'n rheolaidd, efallai, gall y therapydd gynnal asesiad llawn, cynnig cyngor a'ch helpu i fonitro lleferydd eich plentyn.

Yn y cyfamser darllenwch y canllawiau hyn. Maent yn ymwneud â meysydd cyfathrebu a fedr helpu plant ifanc i ddatblygu eu sgiliau siarad. Edrychwch a oes unrhyw newidiadau y gallech eu gwneud i helpu eich plentyn. Efallai hefyd y byddai'n beth da pe baech yn dangos y daflen hon i aelodau eraill o'r teulu ac i'r oedolion sydd yn ymwneud â'ch plentyn, fel athrawon ysgol feithrin neu warchodwyr.

Canllawiau i rieni

1. Dangoswch i'ch plentyn fod gennych ddiddordeb yn yr hyn sydd ganddo/ganddi i'w ddweud ac nid yn y ffordd y mae'n ei ddweud. Ceisiwch edrych i lygaid y plentyn mewn ffordd naturiol pan mae'n ei chael yn anodd siarad. Peidiwch â gorffen brawddegau'r plentyn – gall hyn achosi iddo fod yn rhwystredig.

2. Dangoswch gefnogaeth gan ymateb i anhawster wrth siarad yn yr un ffordd ag y byddech yn ymateb i unrhyw anawsterau eraill sydd yn codi wrth i blentyn ddatblygu ei sgiliau, fel, er enghraifft, pan mae'n baglu neu'n gollwng rhywbeth. Gallech ddangos eich bod yn deall ei fod yn cael anhawster os byddwch yn teimlo bod hynny'n addas, ond gwnewch hynny mewn ffordd ddi-lol fel na fydd y plentyn yn teimlo ei fod yn cael ei feirniadu. Dylech osgoi rhoi'r label 'atal dweud' ar yr anhawster. Mae modd defnyddio ymadroddion fel "baglu wrth siarad" neu "methu â mynd ymlaen" neu ofyn i'r plentyn ddisgrifio'r peth yn ei eiriau ei hun.

3. Os ydych yn siarad yn gyflym siaradwch yn arafach gyda'ch plentyn. Peidiwch â dweud wrtho am arafu, am gychwyn eto neu am anadlu'n ddwfn. Os arhoswch am eiliad cyn ateb neu ofyn cwestiwn bydd hynny'n help i'r plentyn deimlo llai o frys.

4. Rhowch anogaeth i'ch plentyn os bydd yn dangos ei fod yn poeni am ei siarad, yn union fel y byddech yn ei annog gydag unrhyw anhawster arall. Gallech ddweud rhywbeth fel hyn: "Paid â phoeni, mae siarad yn anodd weithiau pan wyt yn dysgu siarad".

5. Cymerwch sylw o batrymau siarad eich plentyn ond ceisiwch beidio â gweld y siarad yn 'broblem'. Nid rhieni sydd yn achosi atal dweud, ond gallech yn hawdd drosglwyddo eich pryder i'r plentyn a gwneud iddo deimlo ei fod yn gwneud rhywbeth o'i le. Mewn gwirionedd, er ei fod yn cael trafferth ar hyn o bryd, gallai'r anhawster ddiflannu'n fuan.

6. Ceisiwch sicrhau bod gennych ychydig funudau tua'r un amser bob dydd i roi eich sylw llawn i'ch plentyn mewn tawelwch hamddenol. Gallech ddilyn ei arweiniad wrth chwarae neu siarad am rywbeth y mae'n ei hoffi. Ceisiwch siarad am bethau sydd wedi digwydd neu sydd yn cael eu trefnu ar gyfer y dyfodol.

7. Gofynnwch lai o gwestiynau. Rhowch ddigon o amser i'r plentyn ateb un cwestiwn cyn gofyn un arall. Bydd yn llai tebygol felly o deimlo pwysau. Cadwch eich brawddegau'n fyr ac yn syml, ac yn lle gofyn cwestiynau cynigiwch ryw sylw am yr hyn mae eich plentyn newydd ei ddweud. Byddwch felly'n dangos eich bod yn gwrando.

8. Dylai pawb siarad yn ei dro er mwyn i bawb o'r teulu gael cyfle i siarad heb i neb arall siarad ar draws. Bydd hyn yn golygu na fydd cymaint o siarad ar draws eich plentyn ac na fydd y plentyn yn siarad ar draws pobl eraill.

9. Ymatebwch i ymddygiad eich plentyn yn yr un ffordd ag y byddech yn ymateb i blentyn sydd heb atal dweud. Rhaid i ddisgyblaeth, fel gyda phob plentyn, fod yn briodol ac yn gyson.

10. Ceisiwch osgoi ffordd o fyw sydd yn frysiog a chynhyrfus. Gall atal dweud fod yn waeth pan mae'r plentyn wedi blino. Mae plant sydd ag atal dweud yn ymateb yn dda i drefn lle mae pethau'n cael eu gwneud ar amserau penodol, yn y cartref, mewn meithrinfa neu grŵp chwarae. Da o beth hefyd yw sefydlu patrwm cysgu rheolaidd a diet iach.

Os ydych am gael rhywbeth i'ch atgoffa o'r canllawiau hyn torrwch y stribed gyferbyn a'i ddefnyddio i gadw'ch lle mewn llyfr neu gosodwch ef ar yr oergell neu'r calendr.