Helping your child who stammers

It can be difficult to see your child getting stuck when they are speaking. There are things that you can do to make things easier.

Things that can help

- Focus on **what** your child is saying, rather than how they are saying it.
- Allow time for your child to finish speaking in their own time.
- Let your child say the words themself.
- Keep natural eye contact with your child. Coming down to their level can also help.
- Slow down your own pace of talking and pause more often.
- Encourage turn-taking to reduce interrupting.

Talking about stammering

- Be mindful of the words you use to talk about your child's speech. Talk about stammering 'more' or 'less', rather than speech being 'good' or 'bad'.
- If your child is aware of the stammer, you can acknowledge stammering in a relaxed way. You could try "That was a tricky sentence. You did a good job saying all of those words". Being open about it shows your child that stammering is okay.

Remember to

- Avoid telling your child to slow down, think, breathe etc. Adults find it hard to change the way they speak and so it will be much harder for your child. Your child may be able to speak more slowly for a moment or two, but it is unlikely that it will last long, and you might both end up feeling more frustrated.
- Avoid asking your child to say stammered words again. The word may flow more easily when your child repeats it, but this is unlikely to help them to say the same word the next time it comes up.
- Avoid speaking for your child. Having someone else speak for them takes away opportunity to build confidence in speaking.

Other things to try

- Try to arrange some 1:1 time during the day when your child can have your full attention and talk in a calm atmosphere.
- Praise your child when you notice them using good communication skills, regardless of whether they stammered or not.

Websites and videos with more information

Stamma www.stamma.org

Michael Palin Centre for Stammering Children https://michaelpalincentreforstammering.org/

Action for Stammering Children https://actionforstammeringchildren.org/

https://actionforstammeringchildren.org/get-involved/stambassadors/

Video: 7 top tips for talking with the child who stutters

'I have a stammer' https://www.youtube.com/watch?v=9aWSkk0UTH0

Helpu eich plentyn sydd ag atal dweud

Gall fod yn anodd gweld eich plentyn yn mynd yn sownd pan fydd yn siarad. Mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud i wneud pethau'n haws.

Pethau all helpu

- Canolbwyntio ar **beth** mae'ch plentyn yn ei ddweud, yn hytrach na sut mae'n ei ddweud.
- Rhoi amser i'ch plentyn orffen siarad yn ei amser ei hun.
- Gadael i'ch plentyn ddweud y geiriau ei hun.
- Cadw gyswllt llygaid naturiol â'ch plentyn. Gall dod i lawr i'w lefel hefyd helpu.
- Arafu eich cyflymder eich hun o siarad a chymryd seibiau yn fwy aml.
- Annog cymryd tro er mwyn cael llai o dorri ar draws.

Siarad ynglŷn ag atal dweud

- Byddwch yn ymwybodol o'r geiriau rydych chi'n eu defnyddio i siarad am leferydd eich plentyn. Siaradwch am atal dweud 'mwy' neu 'llai', yn hytrach na bod eu llefaru'n 'dda' neu'n 'ddrwg'.
- Os yw'ch plentyn yn ymwybodol o'r atal dweud, gallwch gydnabod atal dweud mewn ffordd hamddenol. Gallech roi cynnig ar "Roedd honna'n frawddeg anodd. Fe wnest ti'n dda i ddweud y geiriau yna i gyd". Mae bod yn agored am y peth yn dangos i'ch plentyn fod atal dweud yn iawn.

Cofiwch

- Dylech osgoi dweud wrth eich plentyn i arafu, meddwl, anadlu ac ati. Mae oedolion yn ei chael hi'n anodd newid y ffordd maen nhw'n siarad ac felly bydd hi'n llawer anoddach i'ch plentyn. Efallai y bydd eich plentyn yn gallu siarad yn arafach am eiliad neu ddwy, ond mae'n annhebygol y bydd yn para'n hir, ac efallai y bydd y ddau ohonoch chi'n teimlo'n fwy rhwystredig yn y pen draw.
- Dylech osgoi gofyn i'ch plentyn ddweud geiriau wedi'u hatal eto. Efallai y bydd y gair yn llifo'n haws pan fydd eich plentyn yn ei ailadrodd, ond mae hyn yn annhebygol o'i helpu i ddweud yr un gair y tro nesaf y bydd yn codi.
- Dylech osgoi siarad dros eich plentyn. Mae cael rhywun arall yn siarad drostyn nhw yn mynd â'r cyfle i fagu hyder wrth siarad oddi wrth y plentyn.

Pethau eraill i roi cynnig arnyn nhw

- Ceisiwch drefnu amser 1:1 yn ystod y dydd pan fydd eich plentyn yn gallu cael eich sylw llawn a siarad mewn awyrgylch tawel.
- Canmolwch eich plentyn pan fyddwch chi'n sylwi arno'n defnyddio sgiliau cyfathrebu da, ni waeth a yw'n atal dweud neu beidio.

<u>Gwefannau a fideos gyda mwy o wybodaeth</u>

Stamma www.stamma.org

Michael Palin Centre for Stammering Children https://michaelpalincentreforstammering.org/

Action for Stammering Children https://actionforstammeringchildren.org/

https://actionforstammeringchildren.org/get-involved/stambassadors/

Fideo: 7 awgrym da am siarad â phlentyn sydd ag atal dweud

'I have a stammer' https://www.youtube.com/watch?v=9aWSkk0UTH0