

Lledu'r gair



Gweithdy i rieni/gofalwyr plant
7 oed ac iau sydd ag atal dweud



Gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd

1

Cyn i ni ddechrau...

Rhannwch

- enw ac oedran eich plentyn
- un peth rydych chi'n ei hoffi
- a'i edmygu am eich plentyn



2

Pa mor hyderus ydych chi eich bod chi'n
gwybod sut i gefnogi'ch plentyn gyda'i siarad?

Ar raddfa lle mae 1 = ddim yn hyderus, 5 = hyderus iawn

	1	2	3	4	5	
Ddim yn hyderus	☐	☐	☐	☐	☐	Hyderus iawn
Not Confident						Very Confident

3

Amcanion sesiwn heddiw

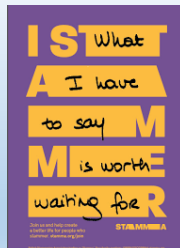


- Dysgu mwy am atal dweud
- Nodi'r ffactorau sy'n effeithio ar atal dweud eich plentyn
- Gwybod sut i siarad am atal dweud gyda'ch plentyn
- Deall sut i gefnogi siarad eich plentyn
- Gwybod sut i adeiladu cadernid eich plentyn
- Gwybod ble i ddod o hyd i fwy o wybodaeth ac adnoddau

4

Ein hamcanion cyffredinol

- Gwneud yn siŵr nad yw atal dweud byth yn datblygu i fod yn broblem i'ch plentyn
- I blant fod yn gyfathrebwyr hyderus ac effeithiol, er gwaethaf eu hatal dweud



5

Gwersi allweddol i'w dysgu

- Mae'n iawn i fod ag atal dweud... ond dydy hi ddim yn iawn cael trafferth siarad
- Dydych chi ddim wedi achosi atal dweud eich plentyn... ond mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi helpu



6

Cwis — gwir neu gau?

- Mae atal dweud yn aml yn rhedeg yn y teulu **Gwir**
- Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag atal dweud yn dechrau gwneud hynny pan maen nhw rhwng 2 a 5 oed **Gwir**
- Mae 'atal dweud' a 'cecian' ('stuttering') yn golygu'r un peth. **Gwir**
- Mae atal dweud yn cael ei achosi gan gorbryder, straen neu nerfusrwydd **Gau**

7

Cwis — gwir neu gau?

- Mae angen i blant sy'n atal dweud ymlacio a thawelu cyn siarad **Gau**
- Mae gan 8% o blant atal dweud ac mae gan 2% o oedolion atal dweud **Gwir**
- Mae'n ddefnyddiol gorffen brawddegau pobl pan fyddan nhw'n atal dweud **Gau**
- Mae plant sy'n atal dweud yr un mor ddeallus, creadigol, caredig a doniol â phlant sydd ddim yn atal dweud **Gwir**

8

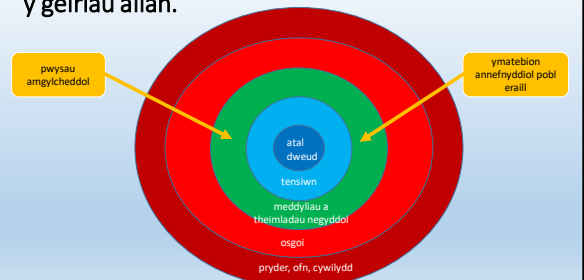
Beth yw atal dweud?



- Cyflwr niwrolegol yw atal dweud sy'n gwneud siarad yn anodd yn gorfforol.
- Bydd rhywun sydd ag atal dweud yn ailadrodd, yn ymestyn neu'n mynd yn sownd ar seiniau neu eiriau. Mae'n bosib hefyd y bydd arwyddion o densiwn i'w gweld wrth i'r person ymdrechu i ddweud y geiriau.

9

Dydy atal dweud ddim yn ymwneud â dim ond cael y geiriau allan.



10

Peidiwch â siarad am atal dweud/lleferydd fel rhywbeth 'da' neu 'ddrwg'

Defnyddiwch iaith niwtral yn lle hynny

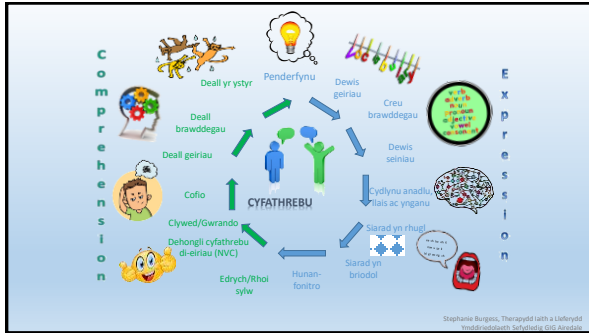


11

Beth sy'n gwneud cyfathrebwr effeithiol?

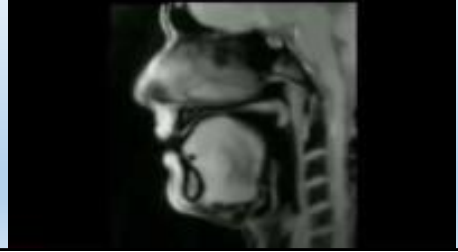


12



13

Sut ydyn ni'n siarad?



14

Pam bod gan rai plant atal dweud?

Mae atal dweud yn digwydd pan fydd y **gofn** am ruglder yn sefyllfa gymdeithasol y plentyn yn **drech** na'i allu i siarad yn rhugl.

C. Woodruff Starkweather, 1990



15

Cymeriad

• Ydy'ch plentyn

- Yn sensitif neu ddim yn ormodol felly?
- A natur ddibryder neu'n tueddu i fod braidd yn bryderus?
- Yn cynhyrfu'n hawdd neu ddim yn arbennig felly?



• Mae anian yn chwarae rhan yn y ffordd y mae plant yn ymateb i'w hatal dweud ac yn ei reoli

- Gall plant sy'n sensitif iawn ac yn tueddu i boeni am bethau neu gynhyrfu'n hawdd fod yn fwy tebygol o sylwi ac ymateb yn negyddol pan fyddan nhw'n atal dweud

16

Pryd mae atal dweud eich plentyn yn fwy neu lai?

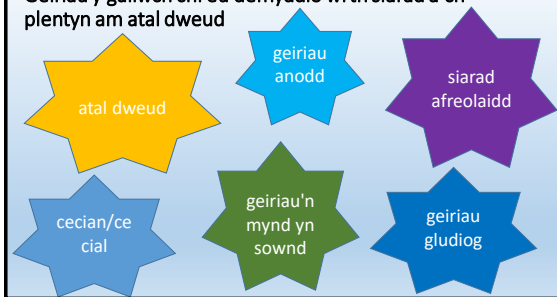
Er enghraifft, pan fydd...

- Wedi blino/wedi cael digon o orffwys
- Wedi cyffroi / wedi ypsedio / yn ddigynnwrf / yn hyderus
- Mewn sefyllfaoedd un i un / pan yn cystadlu â brodyr a chwiorydd / wrth dorri ar draws
- Yn ateb llawer o gwestiynau / ymateb i sylw
- Wrth rithro / cymryd ei amser wrth siarad



17

Geiriau y gallwch chi eu defnyddio wrth siarad â'ch plentyn am atal dweud



18

Sgiliau cadernid - Ymlacio

Anadlu ac ymwybyddiaeth ofalgar



[Fideo](#) Dim ond Anadlu



Ap [Smiling Mind](#)

weheartcbt.com

Breathing Techniques

When we feel nervous, upset or distressed, it can be difficult to know what to do to feel better. By using these breathing techniques, we can release our anxiety and lower our blood pressure/heart rate. This helps us feel calmer and more focused and helps us to focus our minds.

Belly Breathing

Take a deep breath in and fill your belly like you're inflating a balloon. As you count 1, 2, 3, 4 as you breathe in and fill the balloon in your belly. Breathe and then let all of the air out of your belly like you're letting a balloon deflate. As you count 1, 2, 3, 4 as you breathe out and let the balloon go from your belly.

Square Breathing

Imagine your hands are squares and your fingers are the sides. Breathe in while counting 1, 2, 3, 4 as you draw the top line and then draw the right side. Breathe out while counting 1, 2, 3, 4 as you draw the bottom line and then draw the left side. Breathe in while counting 1, 2, 3, 4 as you draw the bottom line and then draw the left side. Breathe out while counting 1, 2, 3, 4 as you draw the top line and then draw the right side.

Finger Breathing

Imagine your hands are flowers and your fingers are the petals. Breathe in while counting 1, 2, 3, 4 as you draw the top petal and then draw the right petal. Breathe out while counting 1, 2, 3, 4 as you draw the bottom petal and then draw the left petal. Breathe in while counting 1, 2, 3, 4 as you draw the bottom petal and then draw the left petal. Breathe out while counting 1, 2, 3, 4 as you draw the top petal and then draw the right petal.

Tip! Practice these breathing techniques when you're calm so that you can use them when you need to. It's important to use the right technique for the right situation.

Sgiliau cadernid - Myfyrio



- **Hunan-ofal:** Cofiwch, mae angen i chi ofalu amdanoch eich hun cyn y gallwch ofalu am eraill
- **Meddyliau** yn unig yw meddyliau, nid ffeithiau; a mae'r straeon rydyn ni'n eu hadrodd i'n hunain yn gallu bod yn real iawn i ni, ond efallai eu bod nhw'n anwir. Gofynnwch i chi eich hun: 'Pa dystiolaeth sydd gen i? Sut arall alla i feddlw am hyn?'
- **Empathi:** Mae cysylltu ag eraill yn adeiladu cadernid - rydym wedi esblygu i deimlo'n gysylltiedig pan fyddwn ni'n rhannu gwên, cwtsh, neu ychydig o eiriau caredig.

'Making time to invest in friendships and close relationships is probably the single most important thing you can do to improve your resilience' (Mae'n debyg mai gwneud amser i fuddsoddi mewn cyfeillgarwch a pherthnasoedd agos yw'r peth pwysicaf y gallwch chi ei wneud i wella'ch cadernid)(from *How to Build a Healthy Brain*, 2020)

25

26

Sgiliau cadernid - Ymateb

Cryfderau: gall *cofo* ein cryfderau a'n hadnoddau adeiladu hyder a'n helpu i ymdopi pan nad yw pethau'n mynd yn dda

Meddylfryd twf:

- Dangos i'ch plentyn ei bod yn iawn i wneud camgymeriadau
- annog agwedd 'gallu gwneud'

Diolchgarwch: Mae sylwi ar y pethau da yn newid persbectif ac yn gwella hwyliau (dyddiadur 3 pheth da)



Defnyddio canmoliaeth i adeiladu cadernid

- Byddwch yn ddifffuant ac yn benodol
- Canmolwch ymdrech a chynnydd yn hytrach na chyflawniad neu gymeriad
- Disgrifiwch beth rydych chi'n sylwi arno, ac yna ychwanegwch air canmoliaethus disgrifiadol
- Canmolwch eu sgiliau cyfathrebu i roi hwb i hyder wrth siarad

Rwy't ti'n gweithio mor galed ar hynny!

Waw, dyna air ardderchog i'w ddefnyddio!

Rwy't ti'n gwranddo mor dda heddiw

Gallaf weld eich bod wedi rhoi eich holl Lego yn y boc. Roedd hynny'n ddefnyddiol iawn i chi.

Fe wnest ti egluro hynny mor glir!

27

28

Beth ydych chi eisoes yn ei wneud i adeiladu gwytnwch eich plentyn, a beth arall hoffech chi roi cynnig arno?



Fideos



[My Stammering Child](#)



[Fideos i rieni o blant cyn ysgol](#)

29

30

Fideos



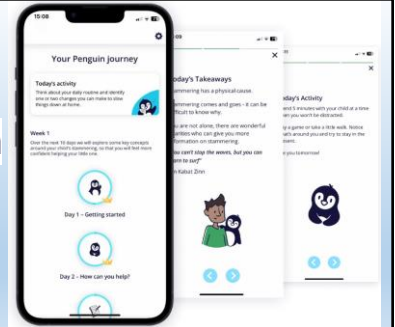
[Syniadau da gan y Canolfan Michael Palin am atal dweud](#)



[Cerdd Sam – 'I have a stammer'](#)

31

Ap



32

[Talk with Me factsheet](#)

[Taflen ffeithiau](#)
[Siarad gyda Fi ar atal dweud](#)



33

Rhagor o wybodaeth ac adnoddau

www.actionforstammeringchildren.org



www.michaelpalincentreforstammering.org

www.stamma.org



UK Peer support group for parents of children who stammer

STAMMA – Space for Stammering



34

<https://forms.office.com/e/iZduTKZtap>

Adborth Gweithdy Rhieni Lledu'r Gair / Getting The Word Out parent workshop feedback



35