Therapi Iaith a Lleferydd i Blant
Children's Speech & Language Therapy
02921 836585

Lleihau Rhwystredigaeth

Pan fo plant yn dysgu siarad, gall fod yn anodd weithiau i wybod beth maen nhw'n ceisio ei ddweud wrthon ni. Gall hyn arwain at deimladau o rwystredigaeth i chi a'ch plentyn. Mae canolbwyntio ar y ffyrdd mae'ch plentyn eisoes yn cyfathrebu yn gallu bod o gymorth.

Cyngor Da

- **Chwiliwch am yr holl ffyrdd y gall eich plentyn fod yn cyfathrebu eisoes**. Mae cyfathrebu'n fwy na geiriau yn unig. Gall eich plentyn ddefnyddio syllu, gweithredoedd, pwyntio, mynegiant yr wyneb neu synau i fynegi ei hun.
- **Bod wyneb yn wyneb.** Bydd bod lle gallwch chi weld wynebau eich gilydd yn hawdd yn eich helpu i sylwi ar beth mae'ch plentyn yn edrych arno ac yn meddwl amdano. Bydd eich plentyn hefyd yn gwybod eich bod chi'n gwrando arno ac yn ceisio ei ddeall.
- **Ymatebwch i *beth* mae eich plentyn yn ei ddweud, nid *sut* mae'n ei ddweud.** Os ydych chi wedi gallu deall (neu ddyfalu) beth mae'ch plentyn yn ei ddweud wrthych chi, ymatebwch. Peidiwch ag esgus nad ydych wedi deall.
- **Ceisiwch leihau'r pwysau.** Efallai na fydd eich plentyn yn barod i ddweud llawer o eiriau eto. Bydd gofyn gormod o gwestiynau neu ofyn i'ch plentyn ailadrodd geiriau ar eich ôl yn gallu gwneud iddo deimlo dan bwysau ac yn gallu arwain at rwystredigaeth bellach. Gallwch ddefnyddio datganiadau syml e.e. *'Mae hwnna'n edrych yn hwyl'* neu *'Dest ti o hyd i'r car'* ac ati i ddangos i'ch plentyn bod gennych ddiddordeb yn yr hyn mae'n ei wneud neu'n ei deimlo.
- **Mwynhewch!** Peidiwch â theimlo'ch bod chi'n gorfod 'dysgu' eich plentyn i siarad. Y ffordd orau i'ch plentyn ddysgu yw trwy weithgareddau naturiol pob dydd, yn enwedig os ydynt yn hwyl. Os yw'r gweithgaredd yn hwyl, mae'ch plentyn yn fwy tebygol o chwarae am gyfnod hirach a fydd yn cynyddu'r cyfleoedd i ymarfer rhyngweithio.

Cardiff and Vale University Health Board is the operational name of Cardiff and Vale University Local Health Board.
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yw enw gweithredol Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Caerdydd a'r Fro.