

Mudandod Dethol

Beth yw e?

Anhwylder gorbryder yw mudandod dethol, pan na fydd unigolyn yn gallu siarad mewn sefyllfaoedd cymdeithasol penodol, fel yn yr ysgol neu mewn grŵp o gyfoedion. Bydd yn siarad â chylch bach o bobl, fel arfer yn cynnwys aelodau o'r teulu. Fel arfer mae'n digwydd yn ystod plentyndod ond os caiff ei adael heb ei drin, gall barhau trwy gydol oedolaeth. Mae mudandod dethol yn effeithio ar tua 1 o bob 140 o blant ac mae'n fwy cyffredin mewn merched a phlant sy'n dysgu ail iaith.

Mae'n bwysig nodi nad ydynt yn dewis peidio â siarad ar adegau penodol; dydyn nhw ddim yn gallu. Mae'r sefyllfa gymdeithasol maen nhw ynnddi yn sbarduno ymateb o rewi gyda theimladau o banig sy'n peri i siarad fod yn amhosibl. Gall unigolion sydd â mudandod dewisol siarad â phobl maent yn teimlo'n gyfforddus gyda nhw os nad oes unrhyw un arall o gwmpas i sbarduno'r ymateb o rewi.

Arwyddion a Symptomau

Fel arfer mae arwyddion o fudandod dethol yn ymddangos yn ystod plentyndod cynnar, rhwng 2 a 4 oed. Mae'n mynd yn arbennig o amlwg pan fyddant yn dechrau rhyngweithio â phobl y tu allan i'w teulu, er enghraifft y feithrinfa. Y prif arwydd yw rhewi pan fyddant yn siarad â rhywun y tu allan i sefyllfaoedd lle maen nhw'n teimlo'n gyfforddus. Mae'n annhebygol o ddigwydd gyda phobl y maen nhw'n eu hadnabod yn dda iawn. Ymhlith yr arwyddion eraill i chwilio amdany'n nhw mae'r canlynol:

- Osgoi cyswllt llygaid
- Ymddangos yn nerfus, yn gymdeithasol lletchwith neu'n anesmwyth
- Bod yn swil ac yn dadedog
- Glynu wrth bobl gyfarwydd
- Ymddangos yn stiff neu dan straen, neu gydsymud yn wael
- Mynd yn grac pan fydd eu rhieni yn gofyn cwestiynau iddynt am eu diwrnod neu'n camymddwyn wrth gyrraedd adref o'r ysgol.

Mae lefelau gwahanol o fudandod dethol. Gall rhai plant ddweud ychydig o eiriau a bydd rhai eraill yn gwneud ystumiau fel nodio i ddweud 'ie' mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, neu ysgrifennu pethau. Mae eraill, ar y llaw arall, yn peidio â chyfatrebu o gwbl.

Awgrymiadau i Rieni

Mae'n bwysig bod plant yn cael diagnosis cynnar er mwyn cael cymorth a all leihau eu hymateb pryderus. Gall ymyriadau ymddygiadol yn y teulu fod yn effeithiol iawn, felly dylid annog rhieni/gofalwyr i geisio diagnosis ffurfiol a chymorth gan therapydd iaith a lleferydd neu bediatrydd os bydd angen.

Dyma rai strategaethau a allai helpu:



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



- **Peidiwch â gofyn gormod o gwestiynau, yn enwedig yn gyhoeddus.** Gallai hyn achosi i'w pryder godi a bydd yn eu gwneud yn llai tebygol o siarad.
- **Rhowch fwy o amser i'ch plentyn siarad.** Yn aml bydd unigolion yn tarfu ar draws y sgwrs ac yn gofyn rhagor o gwestiynau neu'n rhoi mwy o wybodaeth os bydd rhywun yn cymryd gormod o amser i ymateb. Mae'r rhai sydd â mudandod dethol yn aml ag oedi yn eu lleferydd, felly rhowch ddigon o amser iddynt ymateb (tua 5 eiliad).
- **Pan fyddan nhw'n siarad neu'n rhyngweithio ag eraill, peidiwch â dangos eich bod yn synnu.** Dylech chi ymateb yn gynnes fel y byddech pe bai plentyn arall yn ymateb yr un ffordd.
- **Sylwch ar eu hymdrechion i ryngweithio â phobl a rhowch ganmoliaeth am hyn,** boed hynny ar lafar neu'n ddi-eiriau (e.e. chwifio, gwenu, a phasio tegan). Mae'n well canmol fel hyn yn breifat ac nid yn gyhoeddus gan y gallai hyn godi cywilydd arnynt.
- **Os gwelwch y plentyn yn mynd yn bryderus ac yn dechrau mynd i banig, dylech ymyrryd.** Lle y bo'n bosibl, esboniwch beth roedd e'n ceisio'i wneud e.e. "Galla i weld dy fod ti'n ceisio ateb fy nghwestiwn, wyt ti'n trio dweud..." Canmolwch y plentyn am roi cynnig arni yn nes ymlaen.
- **Os yw wedi siarad yn dawel, mae'n arfer da ailadrodd yr hyn mae'r plentyn wedi'i ddweud** fel ei fod yn gwybod ei fod wedi cael ei glywed a'i ddeall, yn enwedig pan fydd mewn grŵp mwy.
- **Ceisiwch beidio â rhoi gwybod i'r plentyn eich bod yn poeni am ei anallu i siarad** neu edrych yn bryderus wrth iddo ymdrechu. Bydd y plentyn yn sylwi ar hyn a'i bryder o bosibl yn cynyddu.
- **Dyw gwobrwyo plentyn am siarad ddim yn gweithio.** Nid yw'n rhywbeth y mae'n dewis ei wneud na dewis peidio â'i wneud.
- **Peidiwch ag osgoi mynd â'r plentyn i sefyllfaoedd cymdeithasol fel digwyddiadau teuluol.** Fodd bynnag, efallai y byddai'n syniad gofyn i ffrindiau ac aelodau'r teulu roi cyfle i'r plentyn gynhesu atynt yn ei amser ei hun. Mae'n well nad ydyn nhw'n gofyn cwestiynau uniongyrchol i'r plentyn ar unwaith.

Gwefannau/Adnoddau Defnyddiol

<https://www.nhs.uk/conditions/selective-mutism/>

<https://findingourvoices.co.uk/>

<http://www.selectivemutism.org.uk/information/information-for-parents/>

<https://childmind.org/guide/parents-guide-to-sm/>

Gall y gwefannau hyn eich helpu i ddod o hyd i weithwyr proffesiynol i'ch cefnogi yn eich ardal:

<https://www.rcslt.org/speech-and-language-therapy#section-4>

<https://www.asltip.com/>



Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English