

# Mudandod Dethol

## Beth yw e?

Anhwylder gorbryder yw hwn, 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 y 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 ynddi 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 feithrifa. Y prif arwydd yw rhewi pan fyddant yn siarad â rhywun y tu allan i'w lefel o gysur. Ni fydd hyn yn digwydd fel arfer gyda phobl ddethol maent yn eu hadnabod yn dda. Arwyddion eraill i chwilio amdanynt yw:

- Osgoi cyswllt llygaid
- Ymddangos yn nerfus, yn gymdeithasol lletchwith neu'n anesmwyth
- Yn swil ac yn dawedog
- Yn ymllynol
- Yn stiff, dan straen neu'n cydsymud yn wael
- Mae'n bosibl y byddant yn mynd yn grac pan fydd eu rhieni yn gofyn cwestiynau iddynt am eu diwrnod neu'n camfihafio pan fyddant yn cyrraedd 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. Fodd bynnag, nid yw rhai'n defnyddio unrhyw ffurf ar gyfathrebu o gwbl, gan gynnwys ystumiau di-eiriau neu ysgrifennu mewn rhai sefyllfaoedd penodol.

## Awgrymiadau ar gyfer Ysgolion

- **Mae'n bwysig y caiff plant eu diagnosio'n gynnar** er mwyn i rieni ac ysgolion leihau pryder y plentyn. 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 bediatregydd os bydd angen.
- **Osgowch ofyn i'r plentyn siarad o flaen y dosbarth** ar y dechrau gan fod hyn yn debygol o gynyddu pryder. Yn hytrach, datblygwch gynllun graddedig er mwyn adeiladu i fyny at siarad yn y dosbarth. Mae'n siŵr y bydd hwn yn wahanol ac yn para cyfnodau amrywiol o amser i bob plentyn. Gall cynllun graddedig gynnwys siarad ag aelod o staff y mae ganddo berthynas dda ag ef ym mhresenoldeb rhywun y mae yn

siarad ag ef (fel arfer aelod o'r teulu); gan gynyddu'n araf y pellter rhwng y plentyn a'r person y mae'n siarad ag ef wrth siarad; siarad â'r aelod o staff yn unig; siarad ag aelod o staff gyda chyfaill dibynadwy, wedyn mewn grŵp bach.

- **Yn y dosbarth, caniatewch nifer o ddulliau i ymateb i gwestiynau** (e.e. ystumiau, ysgrifennu) a lleihau'r pwysau i siarad o flaen llawer o gyfoedion, er enghraifft, gofynnwch gwestiwn un-i-un ar ôl trafodaeth yn y dosbarth.
- **Cynigiwch ganmoliaeth, yn enwedig pan fydd plentyn yn ymateb ar lafar neu'n ddi-eiriau.** Byddwch yn benodol wrth ei ganmol, sicrhewch ei fod yn gwybod am beth mae'n cael ei ganmol.
- **Weithiau mae'n haws i blant sydd â mudandod dethol wneud gwaith mewn grwpiau llai** oherwydd gall hyn leihau pryder. Gallech hefyd ei baru gyda ffrind y mae'n ymddiried ynddo yn ystod y tasgau gwaith hyn.
- **Pan fydd plant yn methu ymateb, derbyniwch pa mor bryderus maent yn debygol o fod a dangoswch empathi ar lafar** o ran sut y gallent fod yn teimlo, er enghraifft. 'mae mor anodd i ti siarad â fi, tybed a yw siarad yma'n teimlo'n frawychus.'

## Gwefannau / Adnoddau Defnyddiol

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

<https://childmind.org/guide/teachers-guide-to-selective-mutism/>

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

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

