



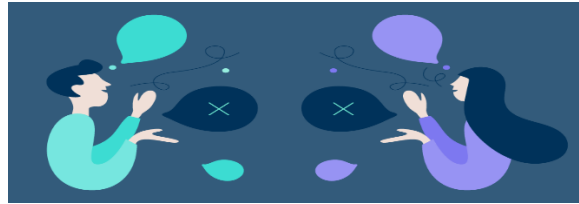
GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADO

Addasu iaith a Chyfathrebu

Mae iaith yn gymhleth. Mae pob iaith yn cynnwys dros filiwn o eiriau! Mae iaith yn siapio'r ffordd yr ydym yn gweld y byd, mae'n caniatáu i ni ddeall beth sy'n digwydd o'n cwmpas a'n caniatáu i ni rannu ein meddyliau, teimladau a phrofiadau gydag eraill.



Un o'r ffyrdd gorau o gynorthwyo pobl i reoli mewn sefyllfaoedd sy'n anodd iddyn nhw, yw newid y ffordd yr ydym ni'n defnyddio iaith a sut yr ydym ni'n cyfathrebu â nhw.

Efallai bod gan ychydig o blant a phobl ifanc anawsterau penodol wrth ddeall a defnyddio iaith. Bydd y ddolen ganlynol yn mynd â chi i dudalen we'r Gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd am gyngor penodol: <https://bcuhb.nhs.wales/health-services/health-services1/services1/services/speech-and-language-therapy/childrens-service/>

Gall plant â phroffiliau niwroddatblygiadol gael trafferth gyda nifer o elfennau o iaith a chyfathrebu, a all fod yn ffynhonnell enfawr o rwystredigaeth a chamddealltwriaeth. Gall y rhain gynnwys anawsterau fel: dilyn cyfarwyddiadau hir, deall cwestiynau mwy haniaethol, deall beth mae pobl yn ei olygu, deall pan fydd rhywun yn cellwair, gallu dod o hyd i'r geiriau cywir ar gyfer yr hyn maen nhw am ei ddweud, gallu cynnal sgwrs, gwneud synnwyr o naws llais a mynegiant wyneb pobl eraill.

Isod, gweler ychydig o syniadau am sut y gallwch addasu eich iaith i wneud pethau'n haws:

Dilyn cyfarwyddiadau:

Mae rhai pobl yn cael eu gorlethu gan ormod o iaith:

- Sicrhewch fod yr unigolyn ifanc yn canolbwyntio arnoch cyn siarad gydag ef/hi
- **Ceisiwch dorri cyfarwyddiadau hirach yn ddarnau** a rhoi un darn o wybodaeth ar y tro



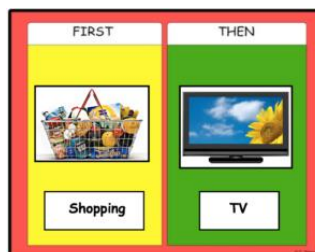
Er enghraifft **Yn lle ddweud:** "Cer i fyny'r grisiau a nôl dy siwmpwr werdd yna tyrd yn ôl i lawr a gwisga dy gôt newydd a dy esgidiau"
Gallwch ddweud: Dywedwch "cer i fyny'r grisiau" yna unwaith y bydd yno, dywedwch "nôl dy siwmpwr werdd" yna unwaith y bydd hynny wedi ei wneud, "tyrd i lawr a gwisga dy gôt" ac yna unwaith y bydd hynny wedi ei wneud "gwisga dy esgidiau nawr"
Mae torri cyfarwyddiadau yn ddarnau llai yn ei gwneud yn llawer haws eu deall, eu cofio a'u dilyn.



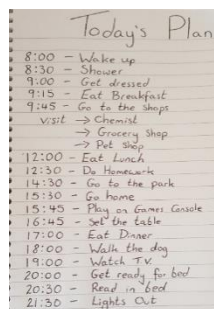
- **Rhowch ddigon o amser i'r unigolyn ifanc brosesu'r hyn rydych chi wedi'i ddweud.** Mae iaith yn gymhleth. Gall pobl elwa ar ychydig o amser meddwl ychwanegol i'w helpu i brosesu'r hyn rydych chi wedi'i ddweud ac wrth benderfynu beth maen nhw am ei ddweud. Peidiwch â bod ofn distawrwydd! Fel arweiniad cyffredinol gall fod yn ddefnyddiol aros tua 10 eiliad cyn dweud unrhyw beth arall - ceisiwch gyfrif i 10 yn eich pen cyn ail-adrodd neu ail-ymadrodd.
- **Cefnogwch yr hyn yr ydych chi wedi ei ddweud yn weledol.** Gall iaith lafar fod yn anodd ei ddilyn oherwydd unwaith mae wedi ei ddweud, mae wedi diflannu. Gall defnyddio nodyn atgoffa gweledol fod yn ddefnyddiol iawn i gynorthwyo pobl i ddeall yr hyn a ddywedwyd.



- Mae yna lawer o wahanol fathau o ddelweddau y gellir eu defnyddio yn dibynnu ar yr hyn sy'n gweithio orau i bob unigolyn. Dyma ychydig o syniadau:
- Gallwch ddefnyddio pwyntio ac ystumiau i'ch helpu chi i ddangos yr hyn yr ydych chi siarad amdano i'r unigolyn.

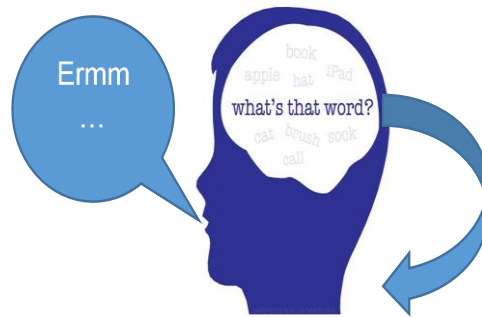


- Gallwch ddefnyddio lluniau fel rhan o'r amserlen i ddangos beth sy'n digwydd yn ystod y dydd. <https://www.twinkl.co.uk/> gefnogi pobl i wybod beth sy'n digwydd nawr a beth sydd am ddigwydd nesaf.



- Gall ysgrifennu pethau fod yn ddefnyddiol i rhai pobl. Mae rhai'n hoffi ysgrifennu rhestrau i'w helpu i gofio beth sydd angen ei wneud. Efallai bydd eraill yn ffafrio neges destun neu hyd yn oed roi atgoffwr ar ei ffôn.

Mynegi fy Fun



Weithiau, gall fod yn anodd dod o hyd i'r geiriau am beth yr hoffwn ei ddweud a gall fod yn rhwystredig. Ar adegau eraill efallai y byddaf am ddod o hyd i union air ac ni fydd unrhyw air arall gwneud y tro. Efallai fy mod yn gwybod yr hyn yr wyf am ei ddweud ond yn ei chael yn llawer anoddach pan geisiaf roi hyn mewn geiriau. Efallai y byddaf yn stopio ac ail-ddechrau'r hyn yr wyf yn ceisio'i ddweud, efallai y byddaf yn teimlo'n rhwystredig neu efallai y byddaf yn rhoi'r gorau iddi. Efallai y bydd mynegi fy hun yn llawer anoddach i mi, os ydw i wedi cynhyrfu, yn bryderus neu'n ddig.

Gallwch fy helpu drwy...

	Rhoi amser i mi ymateb i'r hyn yr ydych wedi ei ofyn i mi. Gallai hyn olygu ei fod yn teimlo fel distawrwydd anghyfforddus i chi, ond efallai y bydd angen yr amser hwn arnaf i wybod sut i'ch ateb yn y ffordd gywir
	Gallai fy helpu i roi gwybodaeth benodol os ydych yn gofyn cwestiwn penodol e.e. "gyda phwy oeddet ti'n chwarae?", "pa gêm wnes di chwarae?" o'i gymharu â "dweud wrthyf am yr amser egwyl?"
	Defnyddiwch ddelweddau! Weithiau bydd geiriau'n teimlo'n rhy anodd ac efallai y bydd angen i mi ddod o hyd i ffyrdd mwy gweledol eraill o allu cyfathrebu sut rydw i'n teimlo pan fyddaf yn gallu e.e. tynnu llun, sribedi comig, symbolau, lluniau.

Deall beth yr ydych yn ei olygu

Gall rhai pobl ifanc fod yn llythrennol iawn yn eu dehongliad o iaith. Gallai hyn olygu eu bod yn cael eu drysu gan iaith pan nad yw'n golygu'r hyn y mae'n ei ddweud e.e.

- Brawddegau fel "tyrd yn dy flaen", "rho help llaw i mi"
- Gall elfennau o hiwmor fel bod yn goeglyd ble mae pobl yn dweud un peth ac yn golygu rhywbeth arall.
- Cymryd pethau i'r galon am bethau a ddywedwyd i dynnu coes.
- Camdehongli beth oedd rhywun yn ei olygu ac felly eu cymryd wrth eu gair, gan arwain at ddryswch.

Gallwch helpu drwy:

KEEP IT
SIMPLE



Ceisiwch ddefnyddio brawddegau byr a geiriau syml. Pan fydd pobl yn cael amser caled, gall defnyddio geiriau nad ydynt yn ei ddeall neu ormod o eiriau wneud iddynt deimlo'n waeth.

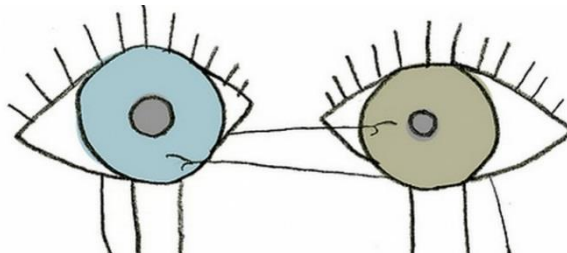
- Dywedwch beth yr ydych yn ei olygu a meddylwch am beth yr ydych yn ei ddweud e.e. mae'n well dweud "mae'n rhaid i ti gerdded" na dweud "paid â rhedeg".
- Efallai y bydd angen i chi egluro i mi pan fyddwch yn cellwair.
- 'Siaradwch fy iaith' - cadwch bethau mor ffeithiol â phosib a pheidiwch â chymryd yn ganiataol y byddaf yn deall beth yr ydych yn ei olygu o'ch wyneb neu'r ffordd yr ydych yn siarad.
- Defnyddiwch stribedi comig i egluro'n weledol y gall pobl ddweud un peth a meddwl peth arall neu i egluro camddealltwriaeth.

Gwneud synnwyr o gyfathrebu di-eiriau



Efallai fy mod yn fwy dibynnol ar y geiriau mae pobl yn eu dweud yn hytrach na'r ffordd y maent yn eu dweud h.y. efallai nad ydw i'n canolbwyntio cymaint ar ystum wyneb, tôn y llais ac iaith y corff. Efallai nad yw hi'n hawdd edrych ar eraill pan fyddant yn siarad gyda fi. Gallai addasu tôn fy llais a mynegiant wyneb fod yn anodd felly gall eraill fy nehongli fel unigolyn anghwrtais pan nad wyf yn bwriadu bod.

- Byddwch yn benodol yn yr hyn yr ydych yn ei ddweud oherwydd na fyddaf yn deall yr is-destun o'ch tôn neu fynegiant wyneb.
- Gwnewch fynegiant wyneb clir ac amlwg oherwydd gall fod yn fwy anodd i mi ddeall cynildeb



- Nid yw'r ffaith nad wyf yn edrych arnoch chi yn golygu'n awtomatig nad wyf yn gwrando. Efallai bod edrych ar wynebau pobl eraill yn teimlo'n anghyfforddus iawn i mi. Nid yw dweud wrthyf am edrych arnoch yn fy helpu fi i wrando arnoch yn awtomatig. Weithiau mae'n ei wneud yn anos.

- Ceisiwch ddeall nad wyf yn golygu bod yn anghwrtais yn y ffordd yr wyf yn dweud pethau, efallai y byddaf yn ei 'ddweud fel yr wyf yn ei weld'.
- Gwiriwch gyda mi yn gyntaf cyn dod i gasgliad oherwydd efallai nad wyf yn ymwybodol o sut yr ydw i'n cael fy nehongli e.e. "Dim ond eisiau gwirio, oeddet ti'n bwriadu i hwnna swnio fel..." Mae hyn yn rhoi cyfle i mi ddatrys y sefyllfa ac atal ffræ rhag datblygu.
- <https://bcuhb.nhs.wales/health-services/health-services1/services1/services/neurodevelopmental/documents/comic-strips/> h.y. pobl 'pren', swigod siarad a swigod meddwl i'm helpu i ddeall sut y gallwn reoli sefyllfaoedd yn wahanol y tro nesaf.

Rheoli Sgyrsiau

Gall sgwrs, ymgomio a thynnu coes fod yn anodd am lawer o resymau gwahanol. I rai pobl ifanc, gall fod yn anodd mynegi diddordeb mewn pynciau y tu hwnt i'w diddordeb eu hunain. I eraill, gall fod yn anodd gwybod beth i'w ddweud a sut i ddechrau trafodaeth gyda chyfoedion. I eraill, efallai mai aros eu tro a gwybod pryd i roi'r gorau i siarad am rywbeth sydd anoddaf.



Dyma ambell awgrym defnyddiol:

- Efallai y byddwch angen rhoi gwybod i mi pan fyddaf wedi dweud digon.
- Efallai y bydd yn bwysig i mi eich bod yn cydnabod fy safbwynt er nad ydych yn cytuno gyda mi.
- Gall pethau gweledol fy helpu i ddeall y rheolau e.e. pan fydd hi'n dro ar rywun arall i siarad.
- Efallai y byddai o gymorth cael 'Blwch sgwrsio' neu amseroedd siarad cytunedig fel fy mod yn gwybod pryd y byddaf yn gallu siarad am yr hyn sy'n bwysig i mi.
- Rhowch adborth penodol i mi i fy helpu i wybod beth wnes i'n gywir e.e. "Roedd hwnna'n gwestiwn gwych - dangosodd i mi dy fod wedi gwrandao ar beth ddywedais i", "nes di aros dy dro'n dda, dy dro di yw hi nawr".



- Gall fod yn ddefnyddiol ymarfer dechrau sgysiau gyda mi - brawddegau y gallaf eu defnyddio i ddechrau sgwrs - os yw hynny'n rhywbeth yr wyf yn cael trafferth ei wneud.
- Helpwch fi i ddeall sut y gallaf adael sgwrs yn y ffordd gywir, os yw'n mynd yn rhy anodd ei gynnal e.e. brawddegau diogel y gallaf eu defnyddio yn hytrach na cherdded i ffwrdd pan fyddaf wedi dweud fy nweud.

Am fwy o wybodaeth am sgiliau iaith, Lleferydd a Chyfathrebu, ewch i dudalen Therapi iaith a Lleferydd:

<https://bcuhb.nhs.wales/health-services/health-services1/services1/services/speech-and-language-therapy/childrens-service/advice-and-information/>

Gallwch ddod o hyd i fwy o wybodaeth, adnoddau ac App am gefnogi sgiliau iaith, lleferydd a chyfathrebu ar-lein ar:

<https://bcuhb.nhs.wales/health-services/health-services1/services1/services/speech-and-language-therapy/childrens-service/useful-apps/>

Bec Shanks a Sarah Roberts ND SALTS 12.05.20