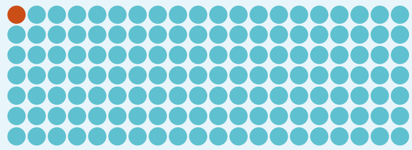
Ydy'ch plentyn yn siaradus gartref ond yn dawel yn y feithrinfa?

Mae'n normal i blant fod yn dawel yn ystod yr wythnosau cyntaf mewn meithrinfa newydd, yn enwedig os yw'r iaith sy'n cael ei siarad yn wahanol i'w iaith gartref. Os nad yw eich plentyn yn siarad yn y feithrinfa ar ôl bod yna dros fis, efallai fod mudandod dethol ar eich plentyn.

Mae mudandod dethol yn effeithio ar 1 ymhob 140 o blant.



Beth yw arwyddion mudandod dethol?

Mae mudandod dethol yn anhwylder gorbryder (ffobia) sy'n golygu y gall plant siarad mewn rhai sefyllfaoedd ond nid mewn rhai eraill. Efallai fydd yn gallu siarad gartref neu gydag aelodau agos o'r teulu, ond yn methu â siarad yn y meithrinfa neu gyda pherthnasau nad ydyn nhw'n eu gweld yn aml. Mae plant â mudandod dethol yn aml yn meddu ar ofnau a gorbryderon eraill, ac efallai bydd ganddyn nhw anawsterau lleferydd, iaith neu gyfathrebu cymdeithasol hefyd.

Os oes mudandod dethol ar eich plentyn, nid yw'n dewis peidio â siarad, ac nid ydyn nhw'n bod yn swil – maen nhw'n gorfforol yn methu â siarad mewn rhai sefyllfaoedd. Gall plant â mudandod dethol fod wedi'u 'rhewi' ag ofn, sy'n golygu nad ydyn nhw'n gallu siarad hyd yn oed os ydyn nhw eisiau. Mae ganddyn nhw olwg wag neu wedi rhewi ac mae eu symudiadau'n stiff neu'n lletchwith.

Pam mae mudandod dethol ar fy mhlentyn?

Nid yw bob amser yn hawdd nodi pam mae mudandod dethol ar blentyn, er bod gorbryder yn aml yn nodwedd deuluol. Nid oes unrhyw dystiolaeth i awgrymu bod plant â mudandod dethol yn fwy tebygol o fod wedi profi trawma, cam-drin neu esgeulustod nag unrhyw blentyn arall.

- Efallai bydd rhai plant yn gofidio pan fyddan nhw wedi'u gwahanu oddi wrth eu rhieni, ac yn trosglwyddo hyn i'r oedolion sy'n ceisio'u cysuro.
- Gall anawsterau lleferydd neu iaith olygu bod siarad yn achosi pryder mawr.
- Gall amgylcheddau swnllyd a phrysur eu llethu, gan achosi rhai plant i 'gau lawr'.
- Mae rhai plant â mudandod dethol yn awtistig hefyd.

Sut gallaf i helpu fy mhlentyn i oresgyn ei fudandod dethol?

Ni fydd eich plentyn yn tyfu allan o fudandod dethol yn syml, ond mae cyfle da iawn y byddan nhw'n ei oresgyn gyda'r cymorth iawn.

Mae'n bwysig peidio â rhoi gormod o bwyslais ar p'un a yw eich plentyn yn siarad ai peidio, a dylid osgoi rhoi pwysau ar eich plentyn i siarad. Gallwch helpu drwy chwarae rôl siarad gyda phobl y tu allan i'r cartref wrth gynnwys eich plentyn mewn sgyrsiau a gweithgareddau. Gwnewch yn siŵr bod gan eich plentyn ddigon o gyfleoedd i ymuno heb siarad, ac i siarad pan fydd yn barod. Caniatewch i'ch plentyn siarad drwoch chi, ffrindiau neu frodyr a chwiorydd – po fwyaf y bydd yn siarad o flaen eraill heb ffwdan, y cynharaf y bydd yn goresgyn ei ofn.

Rhagor o wybodaeth

Selective Mutism Information and Research Association (SMIRA)

Rhagor o wybodaeth gan y GIG

Mudandod Dethol: Tips i Rieni (fideo)

Beth i'w Wneud a'i Osgoi wrth Ryngweithio â Phlentyn â Mudandod Dethol (fideo)