

Delio gyda chyfnod arholiadau

Cefnogi'ch plentyn i drechu straen arholiadau

Gall arholiadau fod yn gyfnod heriol i bobl ifanc, a gall llawer o bobl ifanc deimlo'n bryderus ac o dan straen yn y cyfnod cyn arholiadau. Fel rhieni a gofalwyr, gall fod yn anodd gwybod beth allwn ni ei wneud i'w cefnogi. Rydym wedi rhannu rhai awgrymiadau ar gyfer cefnogi eich plentyn os ydynt yn teimlo dan straen ynghylch arholiadau.



Chwiliwch am arwyddion o straen

Mae straen yn gallu amlygu ei hun mewn ffordd wahanol ym mhawb. Gallai arwyddion o straen gynnwys dim cysgu neu gysgu mwy nag arfer, colli diddordeb mewn bwyd neu fwyta mwy nag arfer, bod yn flin, cael cur pen neu boen stumog, bod yn negyddol, teimlo'n anobeithiol, neu ddim yn mwynhau gweithgareddau roedden nhw'n eu mwynhau o'r blaen.

Os ydych chi'n sylwi bod eich plentyn yn cael trafferth, gofynnwch iddynt beth allwch chi ei wneud i'w helpu.



Soniwch am straen a nerfau

Atgoffwch eich plentyn ei fod yn hollol normal i deimlo'n bryderus neu dan straen am eu harholiadau. Yr allwedd yw rhoi'r nerfau hyn i ddefnydd positif.

Siaradwch yn agored am sut rydych chi'n ymdopi â sefyllfaoedd sy'n achosi straen i chi fel bod gan eich plentyn esiampl positif ar gyfer rheoli eu hemosiynau a'u hamser.

Ymarferwch dechnegau ymlacio gyda'ch plentyn, rydym wrth ein bodd gyda'r syniadau hyn gan GIG Yr Alban.



Helpwch eich plentyn i greu trefn

Gall arferion a defodau helpu'ch plentyn i gadw arferion iach, a gall eich helpu i sicrhau bod eich plentyn yn cael digon o gwsg ac yn bwyta'n dda.

Os nad ydynt eisoes wedi gwneud un, anogwch eich plentyn i greu cynllun neu amserlen adolygu, gan rannu'r diwrnod i fyny'n ddarnau. Ceisiwch eu hannog i gymryd seibiant yn rheolaidd - gallent ddefnyddio'r amser hyn i gael pryd o fwyd, cael rhywfaint o ymarfer corff neu ddadflino – a cheisiwch eu hannog i beidio ag aros i fyny'n hwyr yn adolygu.

Delio gyda chyfnod arholiadau

Cefnogi'ch plentyn i drechu straen arholiadau



Ceisiwch beidio ychwanegu at y pwysau

Mae llawer o bobl ifanc yn teimlo pwysau i wneud yn dda yn eu harholiadau i wneud eu hathrawon, neu eu teuluoedd yn falch. Ceisiwch beidio ag ychwanegu at y pwysau hwn. Byddwch yn gysur, yn bositif, a helpwch i roi pethau mewn persbectif. Atgoffwch nhw fod mwy i fywyd na'u graddau, a bod eu canlyniadau ddim yn diffinio pwy ydyn nhw. Rhowch dawelwch meddwl iddyn nhw a dweud y byddwch chi'n falch ohonyn nhw waeth beth sy'n digwydd.



Sicrhewch eich bod ar gael i wrando

Weithiau fydd eich plentyn ddim eisiau siarad efallai, ac mae'n bwysig bod ni ddim yn eu gorfodi i gael sgwrs nad ydynt am ei chael. Sicrhewch eich bod ar gael ond peidiwch â rhoi pwysau arnyn nhw i siarad.

Efallai y gwelwch fod eich plentyn yn fwy agored mewn sefyllfaoedd lle mae'n teimlo dan lai o bwysau – er enghraifft pan fyddwch yn y car ar y ffordd adref o'r ysgol, neu wrth fynd am dro.



Helpwch nhw i ddadflino ar ôl arholiadau

Dewch o hyd i ffyrdd i helpu'ch plentyn i ddadflino ar ôl pob arholiad, fel nad ydyn nhw'n myfyrio ar bethau y gallent fod wedi'u gwneud yn well neu'n wahanol. Ar ôl pob arholiad, gallech chi a'ch plentyn wylio ffilm neu fwynhau eich hoff bryd o fwyd gyda'ch gilydd, cyn iddyn nhw ddechrau adolygu ar gyfer y prawf nesaf.



Chwiliwch am gymorth ychwanegol

Os ydych chi'n poeni am straen eich plentyn, neu'n gweld nad ydyn nhw eisiau siarad â chi, anogwch nhw i chwilio am gymorth o rywle arall. Fe allai hyn fod yn rhywun yn eu hysgol, neu'n fudiad fel Shout neu Childline.

- Tecstiwch **CONNECT** i **85258** yn rhad ac am ddim i siarad â Shout
- Ffoniwch **0800 1111** i siarad â Childline, neu ewch i [childline.org.uk](https://www.childline.org.uk) i sgwrsio ar-lein hefo nhw yn rhad ac am ddim
- Ewch i place2be.org.uk/help am fwy o gyngor