

Delio gyda chyfnod arholiadau



Canllawiau i fyfyrwyr mewn perthynas â diwrnod canlyniadau

Gall diwrnod canlyniadau arholiadau, a'r cyfnod cyn hynny, fod yn gyfnod llawn straen - yn enwedig os wyt ti'n poeni bod dy arholiadau ddim wedi mynd cystal ag yr oeddet wedi'i obeithio, neu os wyt ti'n siomedig gyda dy ganlyniadau.

Rydym wedi rhannu rhywfaint o gyngor ar sut i ofalu amdanat dy hun yn y cyfnod cyn y canlyniadau ac ar y diwrnod ei hun.

Aros am dy ganlyniadau

Gall yr amser rhwng gorffen ysgol a diwrnod y canlyniadau ymddangos yn ddi-ddiwedd a dwys. Dyma rai awgrymiadau i dy helpu i ymdopi â'r disgwyl maith:



Gwna gynlluniau

Gwna gynlluniau gyda dy ffrindiau a chadwa mewn cysylltiad â phobl. Ceisia osgoi eistedd adref yn poeni. Hyd yn oed os aeth dy arholiadau'n wael, canolbwyntia ar yr hyn y medri di newid yn hytrach na'r pethau fedri di ddim. Bydd hyn yn dy helpu i reoli dy hwyliau a chodi dy ysbryd os byddi di'n gweld pobl eraill.



Cael dy hun i ryw fath o drefn

Er cymaint yr ydym wrth ein bodd hefo'r syniad o aros yn hwyr yn y gwely am 6 wythnos, gall mewn gwirionedd greu mwy o bryder. Ceisia godi tua'r un amser bob dydd, cael dipyn o haul, bwyta'n iach a chael dy hun i ryw fath o drefn.



Penderfyna sut wyt ti eisiau cael dy ganlyniadau

Mewn grŵp? Gyda dy rieni neu ffrindiau? Beth fyddai'r peth hawsaf i ti ar y diwrnod?



Bydda'n garedig â thi dy hun

Ceisia dderbyn ei bod hi'n normal i deimlo'n bryderus ac yn rhyfedd, ac ymgolla dy hun yn rhywbeth wyt ti wrth dy fodd yn ei wneud. Gwylia dy hoff ffilm, dos am dro, ymlacia mewn bath braf ac encilio i ffwrdd o bopeth am ychydig.



Paid â myfrio ar yr arholiadau

Cyfynga dy hun i faint o amser wyt ti'n ei dreulio'n trafod ac yn meddwl am ganlyniadau arholiadau. Mae'n debygol y byddi di a dy ffrindiau a'r teulu, eisiau trafod beth allai, neu beth sydd wedi digwydd. Rho amser penodol (rhyw hanner awr) o'r neilltu i feddwl a siarad am y peth – mae rhai pobl yn galw hyn yn 'amser poeni'. Am weddill yr amser, ceisia fwrw ymlaen â dy fywyd!



Mapio'r senarios

Gall wynebu'r senario gwaethaf ar ei phen wneud i fwrdd â'i grym. Gwna gynllun o'r hyn y medri di ei wneud os wyt ti ddim yn cael y graddau ti eu hangen. Does dim na ellir ei ddatrys, bydd pethau'n gwella, ac mae tunnell o ddewisiadau eraill i'w hystyried ar gyfer pob sefyllfa.



Gwna restr o'r holl bethau yr wyt ti'n eu mwynhau

A cheisia ddod o hyd i'r amser i'w gwneud nhw. Gall hyn leihau lefelau straen, gwella dy hwyliau, a dy helpu di ddadflino ac ymlacio.

Delio gyda chyfnod arholiadau



Canllawiau i fyfyrwyr mewn perthynas â diwrnod canlyniadau

Diwrnod y canlyniadau – ymdopi â'r straen

Mae yma o'r diwedd, mae'r canlyniadau i mewn. Waeth beth sy'n digwydd, y peth pwysicaf i'w gofio yw bod ffyrdd o oresgyn unrhyw beth.



Cydnabod bod pawb ar ffigar-êt emosiynol

Bydd yr ysgol yn bair o emosiynau – o fyfyrwyr sy'n rhwystredig, yn flin ac yn ofidus, i'r rhai sy'n dathlu ac yn hollol ecstatig. Paratua dy hun orau y medri ar gyfer yr ystod o emosiynau, cofia fod pobl yn debygol o ymateb yn wahanol i'r arfer.



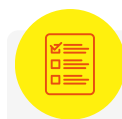
Bydda yno i dy ffrindiau, ond cymer ofal ohonot dy hun hefyd

Mae'n demtasiwn i roi rhai eraill gynta', yn enwedig os ydyn nhw ddim wedi cael y graddau roedden nhw eu heisiau, ond cymer amser i edrych ar ôl dy hun hefyd.



Llwybr arall?

Os nad yw pethau'n mynd yn ôl y cynllun, edrycha ar yr holl opsiynau sydd ar gael i ti a chynllunia lwybr newydd. Gall fod yn llwybr at yr un nod (er enghraifft, ail-sefyll yr arholiadau fel y medri fynd ymlaen i addysg bellach) neu fe all fod yn llwybr cwbl newydd.



Gwneud rhestr

Gwna restr o'r holl bethau rwyd ti eisiau eu gwneud mewn bywyd sydd ddim yn cynnwys arholiadau. Fe weli di'n fuan mai rhan fechan yn unig o'r darlun yw arholiadau.



Paid â chymharu dy hun ag eraill

Rydyn ni i gyd yn wahanol. Nid gwell na gwaeth, ond gyda'n doniau a'n sgiliau ein hunain. Os nad yw'r canlyniadau'r hyn yr oeddet wedi ei ddychmygu, paid â bod yn galed â thi dy hun. Dim ond un o nifer o briodoleddau i'w dathlu yw llwyddiant academaidd. Cofia pwy wyt ti a'r pethau yr wyt ti'n gallu eu gwneud yn dda.



Chwilia am ysbrydoliaeth!

Wrth edrych ar Google, gelli ddod o hyd i straeon diddiwedd am bobl ysbrydoledig sydd wedi llywio eu cwrs eu hunain - o Steven Bartlett i Victoria Beckham. Beth bynnag sy'n digwydd, mae bywyd yn bell o fod ar ben!



Gofyn am gymorth a chyngor

Mae cymaint o bobl o dy gwmpas sy'n gallu taflu goleuni pellach ar bethau, fel athrawon, cynghorwyr gyrfa, rhieni ac aelodau o'r teulu. Gofynna am farn gwahanol bobl.



Ceisio cefnogaeth

Gad i dy deulu, ffrindiau, ac athrawon wybod os wyt ti'n ei chael hi'n anodd ymdopi fel y gallan nhw dy gefnogi.

Os wyt ti'n teimlo fod pethau'n ormod ac angen siarad:



CONNECT i 85258 yn rhad ac am ddim i siarad â Shout



Ffonia **0800 1111** i siarad â Childline, neu dos i childline.org.uk i sgwrsio hefo nhw ar-lein yn rhad ac am ddim



Ewch i place2be.org.uk/help am fwy o gyngor