

Gall arholiadau fod yn gyfnod heriol, ac mae'r pwysau i wneud yn dda yn gallu teimlo'n llethol, yn enwedig os wyt yn teimlo dan bwysau gan yr ysgol neu'r teulu.

Mae'n hollol normal i deimlo'n bryderus am dy arholiadau, ond mae'n bwysig dy fod yn dod o hyd i ffyrdd i reoli dy bryderon.

Rydym wedi rhannu rhywfaint o gyngor isod.



Cydnabod pan wyt ti dan straen

Meddylia am yr arwyddion sy'n dweud wrthynt dy fod dan straen – efallai y bydd dy galon yn rasio neu efallai y byddi di'n cael trafferth cysgu ac mae'r rhain yn ymatebion hollol normal. Bydda'n ymwybodol o'r arwyddion fel dy fod yn gwybod pan ti'n ei chael hi'n anodd ymdopi.



Creu amserlen ddyddiol

Ceisia greu cynllun a bod yn realistig ynglŷn â'r hyn y gelli ei gyflawni bob dydd. Bydd cynllunio dy amser adolygu yn dy helpu i wybod beth wyt ti am ei astudio pryd, a gall wneud i adolygu ymddangos yn llai llethol.



Canolbwyntio ar dy gryfderau

Nid yw pawb yn dysgu yn yr un ffordd, felly ystyria dy gryfderau a'r ffordd rwynt ti'n dysgu orau. Efallai y bydd yn well gen ti ddarllen, gwyllo fideos, gwneud diagramau, ysgrifennu llawer o nodiadau... Ceisia ddod o hyd i'r hyn sy'n gweithio orau i ti.



Gofyn am gymorth

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

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

- Tecstia **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
- Dos i place2be.org.uk/help am fwy o gyngor



Adnabod arwyddion straen

Pa arwyddion sy'n dweud wrthynt dy fod dan straen?

- Efallai dy fod yn gwneud rhai pethau (siopa, bwyta, cysgu, astudio mwy, peidio ag astudio)
- Efallai dy fod yn meddwl rhai pethau (credu fod pethau'n waeth nag y maent, "Fedrai ddim gwneud hyn")
- Efallai dy fod yn teimlo rhyw ffordd benodol (blin, trist, anobeithiol, bregus)



Datblygu strategaethau ymdopi

Mae yna wahanol ffyrdd y gelli di leddfu ymateb dy gorff i straen. Edrycha ar-lein am ymarferion anadlu neu dechnegau ymlacio ([rydym ni wrth ein bodd â'r technegau ymlacio hyn gan GIG Yr Alban.](#))



Cymryd seibiant yn rheolaidd

Gwna'n siŵr dy fod yn cymryd seibiant yn rheolaidd, oherwydd fedr dy ymennydd ddim canolbwyntio am oriau ar y tro. Os fedri di, defnyddia seibiant fel cyfle i fynd tu allan, i wneud ymarfer corff, neu i dreulio amser gyda theulu a ffrindiau.



Cadw pethau mewn persbectif

Cofia bod mwy i fywyd na dy raddau. Dim ond rhan fach o'r darlun yw arholiadau, a dydy dy ganlyniadau ddim yn diffinio pwy wyt ti.