

# Delio gyda chlyfnod arholiadau



# Cefnogi'ch plentyn ar ddiwrnod y canlyniadau

Mae diwrnod canlyniadau arholiad yn gallu bod yn amser llawn straen i'ch plentyn - ac i chi fel rhiant neu ofalwr. Mae hyn yn arbennig o wir os ydyn nhw'n poeni am beidio perfformio cystal ag yr oedden nhw wedi gobeithio, neu'n siomedig gyda'u canlyniadau.

Dyma ychydig o bethau i'w cadw mewn cof wrth i ddiwrnod canlyniadau arholiadau agosáu:



## Chwiliwch am arwyddion o straen

Os oes straen arbennig ar eich plentyn yn ystod y cyfnod hwn, gall eu hymddygiad newid. Efallai eu bod yn ymddangos yn fwy aflonydd ac adweithiol neu'n fwy tawedog a thawel nag arfer.



## Siaradwch am eu teimladau

Yn hytrach na mynd i'r afael â'u hymddygiad yn unig, holwch eich plentyn am eu teimladau a dilysu'r rhain. Er enghraifft, os ydy'ch plentyn yn nerfus yn y cyfnod cyn diwrnod canlyniadau, rhowch wybod iddynt fod teimlo'n nerfus yn gwbl naturiol ac i'w ddisgwyl.



## Cydnabyddwch eu teimladau

Os yw'ch plentyn yn siomedig gyda'u canlyniadau, yna cydnabyddwch hyn, yn hytrach na cheisio codi eu hysbryd yn rhy gyflym.



Cyngor gan Dr Julia Clements, Prif Seicolegydd Addysg Place2Be yw hwn. Am fwy o gyngor, ewch i [place2be.org.uk](http://place2be.org.uk)



## Ystyriwch eich teimladau eich hun

Efallai eich bod chi hefyd yn teimlo'n siomedig dros eich plentyn. Ond mae'n bwysig gadael i'ch plentyn wybod, er eich bod chi'n teimlo rhywfaint o siom am eu canlyniadau, nid ydych yn siomedig ynddyn nhw.



## Rhowch dawelwch meddwl

Cyn ac ar ôl diwrnod y canlyniadau, gwnewch hi'n glir i'ch plentyn, beth bynnag fo'u graddau, eich bod chi'n eu caru am bwy ydyn nhw - yn hytrach na'r canlyniadau arholiad maen nhw wedi eu cael.



## Helpwch nhw i ddod o hyd i atebion

Cysylltwch ag ysgol eich plentyn am y camau ymarferol nesaf y gellir eu cymryd os yw'ch plentyn yn siomedig â'u canlyniadau arholiad.



## Chwiliwch am gymorth ychwanegol

Os yw'ch plentyn yn dechrau teimlo'n fregus neu'n anobeithiol am eu sefyllfa, ystyriwch ofyn am gyngor a chymorth proffesiynol, er enghraifft, drwy eich meddyg teulu, neu:



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](http://childline.org.uk) i sgwrsio â nhw ar-lein yn rhad ac am ddim



Ewch i [place2be.org.uk/help](http://place2be.org.uk/help) am fwy o gyngor