

Delio gyda chyfnod arholiadau



Cefnogi myfyrwyr ar ddiwrnod canlyniadau

Os ydych chi'n aelod o staff yr ysgol yna gall y diwrnod hwn yng nghalendr yr ysgol fod yn rhywbeth sydd ar feddwl pawb.

Mae gan staff rôl nid yn unig i ddathlu cyflawniadau myfyrwyr, ond hefyd i gefnogi'r rhai sy'n siomedig gyda'u canlyniadau arholiad. Gall myfyrwyr fynegi eu siom mewn amryw o ffyrdd gwahanol. Efallai eu bod nhw'n teimlo'n drist ac yn isel am eu hunain neu dan straen ac yn bryderus am eu dyfodol, neu gymysgedd o'r ddau. Efallai bydd rhai myfyrwyr yn teimlo'n ddig hyd yn oed.

Beth bynnag yw'r teimladau, dyma rai awgrymiadau i'ch helpu chi a'ch myfyrwyr gyda hynt a helynt diwrnod canlyniadau arholiadau:



Sicrhewch eich bod ar gael i wrando

Gwrandewch ar eich myfyrwyr a'r ffordd y maen nhw'n teimlo – sut bynnag mae hynny.



Rhowch dawelwch meddwl

Sicrhewch y myfyrwyr bod eu teimladau i'w disgwyl, o ystyried nad oedden nhw wedi gwneud cystal ag yr oedden nhw wedi gobeithio. Atgoffwch fyfyrwyr, er eu bod yn siomedig, na ddylai eu canlyniadau ddiffinio pwy ydyn nhw fel person – dim ond un rhan o bwy ydyn nhw yw llwyddiant academaidd.



Cynigiwch gyngor a chymorth

Rhowch gymorth a chngor ymarferol am y camau nesaf y gall myfyrwyr eu cymryd os nad ydyn nhw wedi cael y canlyniadau yr oedden nhw eu heisiau.



Cyngor gan Dr Julia Clements, Prif Seicolegydd Addysg Place2Be yw hwn. Am fwy o gyngor ewch i place2be.org.uk

place2be.org.uk



Atgoffwch fyfyrwyr o'u cryfderau eraill

Ceisiwch annog myfyrwyr i feddwl am eu sgiliau, eu rhinweddau a'u cyflawniadau eraill yn yr ysgol a thu hwnt. Mae'r rhain i gyd yn bethau pwysig y bydd ysgol, coleg, prifysgol neu gyflogwr arall eisiau gwybod amdanynt.



Anogwch hunan-ofal

Ceisiwch annog myfyrwyr i ofalu am eu hunain mewn ffyrdd iach, fel gwneud ymarfer corff, treulio amser gyda ffrindiau a chanolbwyntio ar ddi-ddordebau maen nhw'n eu mwynhau.



Cofiwch ofalu am eich hun hefyd

Efallai y byddwch chwithau hefyd yn teimlo cymysgedd o emosiynau cyn, yn ystod neu ar ôl diwrnod canlyniadau. Byddwch yn garedig ac yn dosturiol â chi'ch hun, a siaradwch â ffrind, cydweithiwr neu aelod o'r teulu am gefnogaeth. Os ydych yn teimlo bod pethau'n mynd yn ormod, cysylltwch â'ch meddyg teulu am gymorth proffesiynol.



Arwyddbost at gefnogaeth

Os ydych yn poeni am les myfyriwr, dilynwch bolisi diogelu eich ysgol a ffynonellau cymorth cyfeiriol:



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 i sgwrsio â nhw ar-lein yn rhad ac am ddim



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