



Cyfres Arholiadau : #4 Cefnogaeth

Paid â bod ofn estyn allan

Mae pawb yn delio gydag adolygu ac arholiadau yn wahanol. Dydy cymharu eich hun gydag eraill ddim yn helpu, a dydy sylwadau gan ffrindiau sydd yn dweud eu bod wedi gwneud llwyth o waith adolygu (neu ella i'r gwrthwyneb a'u bod yn gwasgu cymaint o waith mewn amser byr iawn neu 'cramming') fawr o help chwaith! Ond os ydych wirioneddol yn poeni am eich arholiadau, mae cefnogaeth ar gael.

1 Teulu a ffrindiau

Os ydych yn teimlo dan bwysau oherwydd disgwyliadau rhieni, does dim byd o'i le yn dweud nad ydy'r pwysau ychwanegol ddim yn helpu. Trwy siarad gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddynt - boed yn ffrind neu aelod o'r teulu - weithiau gall persbectif gwahanol ar baratoi gydag arholiadau helpu.

2 Tiwtor

Mae eich tiwtor gyda llu o wybodaeth a phrofiad o baratoi myfyrwyr ar gyfer arholiadau, felly mae'n werth siarad gyda hwynt os rydych yn poeni am eich arholiadau, neu angen ychydig o ysbrydoliaeth neu dechnegau adolygu newydd. Ella byddai ychydig o newidiadau i ddulliau adolygu yn gwneud gwahaniaeth mawr.

3 Gwasanaethau myfyrwyr

Mae nifer o golegau gydag arbenigwyr ac adnoddau o fewn Gwasanaethau Myfyrwyr i helpu myfyrwyr trwy gyfnod arholiadau. O gwrselwyr i weithdai adolygu - manteisiwch ar yr arbenigedd a'r adnoddau sydd ar gael.

4 Meddyg Teulu / Arbenigwr Iechyd Meddwl

Mae straen cyfnodau arholiadau ond yn parhau am gyfnod byr ac fel arfer wedyn yn cilio. Os ydy'r lefelau o straen yn cael effaith negyddol megis hwyliau isel iawn neu os oes gennych gyflwr iechyd meddwl sy'n gwaethygu, mae'n werth siarad gyda'ch meddyg teulu neu eich arbenigwr am gyngor.

Ffynonellau o wybodaeth a chefnogaeth

- Ceir manylion cyswllt adrannau Gwasanaethau Myfyrwyr ledled Cymru yma
- myf.cymru
- Gwefan [Student Minds](http://StudentMinds)
- meddwl.org

