



Cefnogi Eich Person Ifanc Niwrowahanol Drwy Arholiadau

Awgrymiadau gorau i rieni pobl ifanc awtistig, ag ADHD, a'r rhai â dyslecsia neu syndrom Tourette.

Gall arholiadau fod yn straen i unrhyw un – ond i bobl ifanc niwrowahanol, gallant deimlo'n llethol. Gall anawsterau gyda pryder, trefnu, gorlwytho synhwyrdd, canolbwyntio, prosesu gwybodaeth neu gofio llawer o wybodaeth i gyd gynyddu ar adeg arholiadau. Y newyddion da yw bod **sut rydych yn cefnogi'r person ifanc yn gallu gwneud gwahaniaeth gwirioneddol.**

Ein neges allweddol yw bod pob person ifanc yn wahanol, gyda gwahanol arddulliau dysgu a ffafriadau. Felly, rhoi cynnig ar wahanol strategaethau yw'r unig ffordd o ddeall beth sy'n gweithio i'ch person ifanc. Gwrandewch arnyn nhw a gweithio ar atebion gyda'ch gilydd. Byddwch yn greadigol yn eich dull; efallai na fydd technegau adolygu arferol o gymorth i'ch person ifanc.

1. Dechreuwch gyda sicrwydd

Helpwch nhw i'w roi mewn persbectif. Atgoffwch nhw, er bod arholiadau'n ddefnyddiol ac yn bwysig, eu bod yn un pwynt mewn amser, ac nid yr unig fesur o'u gwerth, deallusrwydd na'u dyfodol.

Canolbwyntiwch ar les cyn canlyniadau a chadwch y pwysau mor isel â phosibl. Sicrhewch nhw eich bod yn poeni mwy am eu lles na'r canlyniadau. Atgoffwch nhw o'u cryfderau; meithrin meddwl cadarnhaol drwy ddefnyddio lluniau, dyfyniadau ysgogol a nodiadau post-it wedi'u hysgrifennu â llaw.

2. Helpwch nhw i ddeall a rheoli pryder

Yn ystod cyfnod arholiadau mae pobl ifanc yn fwy tebygol o fod mewn cyflwr o wylidwriaeth uchel, gyda'u systemau mor llawn o bryder fel eu bod yn brwydro yn erbyn yr ysfa i 'ymhladd, ffoi neu rewi'. Gall hyn ymddangos fel oedi, sensitifedd, osgoi, dagreuldeb, tynnu'n ôl, newidiadau yn eu cwsig ac yn eu bwyta ac ati.



Mae amgylchedd cartref tawel a chefnogol yn lleihau pryder ac yn helpu eu hymennydd i aros yn agored i ddysgu. Gall sgysiauw tawel helpu; atgoffwch nhw sut maen nhw wedi ymdopi â heriau o'r blaen. Gall sylwi ar newidiadau'n gynnar ac addasu disgwyliauw atal straen rhag cynyddu.

3. Cadwch arferion yn gyfarwydd ond yn hyblyg, lleihau'r gofynion.

Mae rhagweladwyedd yn lleihau pryder ac mae cyfarwydd-deb yn eu helpu i deimlo'n ddiogel. Ceisiwch gadw cwsgr, prydauw bwyd, hobiauw, clybiauw chwaraeon ac amser i ymlacio yn gyson. Paratowch nhw ar gyfer y newid yn y drefn. Caniatewch hyblygrwydd ar gyfer 'diwrnodau i ffwrdd'—nid yw gorffwys yn wastraff amser.

4. Rhowch gynnig ar wahanol strategaethau

- Bydd rhai pobl ifanc niwrowahanol yn ffafrio amserlen adolygu strwythuredig
- Bydd eraill yn ffafrio rhythm ysgafn nad yw'n sefydlog.
- Gall cyfnodau byr weithio'n well na sesiynau hir – techneg Pomodoro
- Anelwch at sesiynau 15–30 munud gyda seibiannau go iawn rhyngddynt
- Defnyddiwch amseryddion gweledol
- Dewch o hyd i'w hamser gorau o'r dydd i adolygu
- Nodwch y math o amgylchedd sy'n gweddu iddyn nhw
- Gwnewch y gorau o'r cymorth adolygu yn yr ysgol; gall rhai pobl ifanc gael trafferth adolygu gartref gan fod dysgu'n weithgaredd sy'n seiliedig ar yr ysgol.
- Gall dysgwyr gweledol elwa ar fapiauw meddwl, diagramau, cardiauw fflach, codio lliw
- Gall dysgwyr clywedol elwa ar drafod y pwnc; trafod trwy eu deunydd cwrs neu lyfr adolygu TGAU, eu hannog i'ch dysgu am y pwnc, neu wyllo fideos fel BBC Bitesize
- Gall dysgwyr â dyslecsia ffafrio sain, trafod pynciauw, testun-i-leferydd, a phwyntiauw bwled yn lle nodiadauw hir.
- Ymarferwch gartref ar gyfer unrhyw arholiadauw ymarferol, e.e. bwyd a maeth
- Ymwelwch â lleoedd hanesyddol sy'n gysylltiedig â'r cwrs
- Ymwelwch ag afonydd, yr arfordir, ardaloedd trefol a gweld nodweddion naturiol sy'n dod â Daearyddiaeth yn fyw.
- I rai, gall y pwysau munud olaf helpu i or-ganolbwyntio, ond mae cysondeb yn well na dysgu munud olaf.
- Gall ceiswyr symudiad ffafrio adolygu wrth gerdded neu gerdded yn ôl ac ymlaen
- Helpwch nhw i ddechrau—yn aml dyma'r rhan anoddaf.
- Torrwch dasgau'n gamau bach iawn, e.e. adolygu 3 ffaith allweddol.



- Does dim rhaid i chi fod yn arbenigwr yn y pynciau; gallwch ddefnyddio deunydd adolygu i adnewyddu eich gwybodaeth
- Lleihau gorlwytho synhwraidd lle bo modd (goleuo, sŵn, annibendod).
- Mae rhai pobl ifanc yn canolbwyntio'n well gyda sŵn cefndir neu gerddoriaeth gyfarwydd.
- Defnyddiwch cyn-bapurau i brofi'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu.
- Adeiladwch atebion enghreifftiol a'u hymarfer.

Os yw dull yn teimlo'n amhosibl, y dull yw'r broblem – nid y person ifanc – rhowch gynnig ar newid y dull.

5. Ar ôl yr arholiad

Rhowch gefnogaeth ac amser ar ôl pob arholiad. Efallai y bydd angen amser arnyn nhw i ddod atoch chi yn eu hamser eu hunain, neu efallai y bydd angen iddyn nhw ddadlwytho ar unwaith. Myfyriwch ar sut maen nhw'n teimlo, beth aeth yn dda, ac oes angen addasu unrhyw beth cyn yr arholiad nesaf.

Peidiwch ag aros tan ddiwrnod y canlyniadau i ddathlu. Dathlwch y llwyddiant o adolygu ac eistedd yr arholiadau. Yn aml mae'n rhaid i bobl ifanc niwrowahanol weithio'n galetach na phobl ifanc eraill i gyflawni'r un canlyniadau neu ganlyniadau is. Gwobrwywch yr ymdrech, nid dim ond y graddau da.

Gofalwch amdanoch chi'ch hun hefyd. Mae cyfnod arholiadau'n straen i bawb; rydym i gyd yn cario gobeithion ac ofnau dros ein pobl ifanc. Arhoswch yn iach eich hun er mwyn helpu'ch person ifanc i aros yn iach.

Darllen pellach (Saesneg yn unig)

- [Awgrymiadau arholiadau i fyfyrwyr niwroamrywiol ac anabl](#) | [YoungMinds](#)
- [Sut i gefnogi plant niwroamrywiol gyda phryder ynghylch arholiadau](#) – Witherslack Group
- [Dyslecsia ac arholiadau](#) | [SEN Magazine](#)
- [Adnoddau sgiliau adolygu - Cymdeithas Dyslecsia Prydain](#)
- [Gwybodaeth am straen arholiadau - i bobl ifanc 11–18 oed](#) | [Mind](#)
- [Helpwch eich plentyn i drechu straen arholiadau](#) - GIG
- [Rheoli teimladau o straen](#) | [Cymorth Iechyd Meddwl a Lles](#) – Melo Cymru (adnodd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ond mae llawer o'r nodweddion ar gael ble bynnag rydych yn byw)