

Straen Arholiadau

Mae'r cyfnod yn arwain at arholiadau, a chyfnod yr arholiadau eu hunain, yn gyfnod o straen i bob myfyriwr. Mae'n gwbl normal i deimlo'n nerfus a gall peth nerfusrwydd helpu i wella perfformiad mewn gwirionedd. Ond mae pryderu'n ormodol a straen llethol yn ei gwneud yn anodd meddwl yn glir a chofio gwybodaeth, gan achosi dirywiad mewn perfformiad.

Os ydych yn dueddol o gynhyrfu llawer wrth feddwl am arholiadau, mae'n fuddiol cael nifer o strategaethau ymdopi da yn barod gryn amser cyn i gyfnod yr arholiadau ddechrau.

Os bydd y seiliau hyn yn gadarn, yna gallwch wynebu'r arholiadau gyda mwy o hyder a chewch lai o drafferth gyda'r arholiadau.

Dyma rai strategaethau ymdopi defnyddiol:

- Gofalwch amdanoch eich hun yn gorfforol drwy fwyta'n dda, cysgu'n iawn ac ymarfer yn rheolaidd (o leiaf bob yn ail diwrnod).
- Mae ar eich ymennydd angen ymlacio (awgrymir 2 awr) er mwyn medru gorffwyo. Felly, 2 awr cyn mynd i'r gwely, rhwch unrhyw waith o'r golwg, trowch y goleuadau i lawr, ewch am fath cynnes, gwrando ar gerddoriaeth neu edrych ar raglen deledu ymlaciol. Os gellwch ddatblygu trefn ymlacio o'r fath, byddwch yn gallu cysgu'n haws. O ran adolygu, nid amser sy'n cael ei **wastraffu** yw amser cysgu, ond amser pryd mae'r wybodaeth a ddysgwyd yn ystod y dydd yn cael ei sefydlu yn y cof.
- Datblygwch drefn gytbwys o waith, amser hamdden i weld ffrindiau ac ymlacio ac amser i ymarfer. Ni all eich ymennydd adolygu'n effeithiol am fwy na 2 awr ar y tro a 6 awr mewn diwrnod (yn ôl arbenigwyr mewn sgiliau astudio); byddwch yn gweld bod eich gallu i ganolbwyntio'n dirywio hira'n byd y byddwch yn eistedd efo'ch llyfrau. Mae'n llawer mwy effeithiol i gymryd seibiannau rheolaidd ac yna mynd yn ôl at eich astudiaethau. Mae ymarfer o gymorth i fynd ag ocsigen i'r ymennydd, rhyddhau tensiwn a blino'r corff gan wneud cysgu'n haws.
- Gwnewch amserlen adolygu a chadw ati. Mae angen i chi drefnu eich amser yn dda. Cofiwch mai'r 50% cyntaf o farciau mewn unrhyw gwestiwn yw'r rhai hawsaf i'w cael. Felly, mae'n llawer gwell i adolygu popeth yn rhannol yn hytrach nag adolygu dau neu dri o bynciau yn drwyadl iawn!
- Gofynnwch am help os nad ydych yn cael hwyl ar adolygu. Mae eich tiwtoriaid yno i'ch helpu ac mae'r Adran Astudiaethau Estyn yn Stryd y Deon

yn darparu sesiynau galw i mewn ar gyfer Sgiliau Astudio, yn cynnwys dulliau adolygu a pharatoi at arholiadau. Edrychwch ar y wefan am fanylion.

- Gofalwch amdanoch eich hun yn emosiynol, drwy gydnabod a mynegi eich teimladau.
- Arbrofwch gyda dulliau ymlacio, yoga a myfyrio a gweld beth sy'n eich helpu.
- Dysgwch ddweud 'na' i ofynion gan eraill.
- Tretiwch eich hun yn rheolaidd i wahanol beth fel anogaeth.

Efallai y byddwch hefyd eisiau meddwl am ffyrdd mwy ymarferol o baratoi'n dda ar gyfer yr arholiadau

Yn ystod y tymor cyn eich arholiadau gellwch wneud y canlynol:

- Penderfynu beth rydych angen ei wybod, gwirio'r maes llafur, edrych ar hen bapurau arholiad, gweld beth yw'r safon a ddisgwylir
- Dadansoddi unrhyw broblemau/gamgymeriadau a wnaed mewn arholiadau blaenorol.
- Gwella arddull mewn arholiadau, datblygu geirfa arholiad (h.y. gwybod y gwahaniaeth rhwng archwilio, dehongli, egluro).
- Trefnwch eich nodiadau, yn cynnwys yr holl ffynonellau; darlithoedd, tiwtorialau, eich darllen eich hun, etc. Gwnewch 'gardiau allweddol' i'w hadolygu. Defnyddiwch sgerbydau, mapiau'r meddwl neu ddiagram pry copyn os yw hynny'n eich helpu.
- Darganfyddwch yn lle a pha amser o'r dydd rydych yn adolygu orau a chynlluniwch o gwmpas hyn. Cadwch ddyddiadur o'r gwaith rydych wedi'i wneud.

Yn yr wythnos cyn yr arholiad gellwch wneud y canlynol:

- Gweld beth yw fframwaith y papur arholiad – cwestiynau aml-ddewis neu draethodau, nifer y cwestiynau i'w hateb, y marciau a roddir am bob un, a phenderfynu'r amser i'w bennu i bob un.
- Adolygu: i osgoi diflastod amrywiwch y pynciau a'r lefel anhawster rydych yn eu hadolygu. Gosodwch nodau realistig i chi eich hun. Treulio amser yn cofio yn ogystal â darllen. Ymarferwch ateb cwestiynau.
- Cymerwch rywbeth ar gyfer problemau iechyd y gellir eu rhagweld, e.e. i osgoi alergeddau, poenau misglwyf, cur pen a achosir gan straen.
- Osgowch unrhyw straen ychwanegol – peidiwch â dod â pherthynas i ben neu fynd i weld eich rheolwr banc.

Y diwrnod cyn yr arholiad gellwch wneud y canlynol:

- Cadarnhau dyddiad, amser a lleoliad yr arholiad a threfniadau sut i fynd yno

- Gwirio'r offer rydych ei angen ar gyfer arholiad.
- Adolygu'r cardiau allweddol. Peidiwch â cheisio dysgu deunydd newydd.
- Meddwl am sefyllfa'r arholiad – pharatoi strategaethau pe bai problemau'n digwydd
- Defnyddio technegau ymlacio i gysgu'n braf

Ar y diwrnod gellwch wneud y canlynol:

- Cadw at eich trefn arferol. Os na ellwch fwyta, ewch â glwcos neu fferins gyda chi rhag ofn i chi fynd yn benysgafn yn yr arholiad. Defnyddiwch ddulliau ymlacio rhag cynhyrfu
- Darllenwch gardiau adolygu yn sydyn os yw hyn yn rhoi hwb i'ch hyder.
- Cyrhaeddwch ar amser a mynd â wats gyda chi.

Yn yr arholiad

- Darllenwch drwy'r papur, cynlluniwch eich amser, penderfynwch ar drefn ateb y cwestiynau, cynlluniwch eich atebion.
- Gofalwch bod eich atebion yn berthnasol.
- Peidiwch â gwastraffu amser os byddwch yn cael trafferth gydag ateb, ewch ymlaen at ateb arall.
- Ceisiwch ateb yn nifer gofynnol o gwestiynau (enillir mwy o farciau yn hanner cyntaf ateb nag yn yr ail hanner).
- Os oes gennych amser edrychwch dros eich gwaith.

Beth yw Panig Arholiad?

Er i chi baratoi'n dda, fe allech gael panig arholiad. Mae panig yn rhywbeth brawychus ac annymunol ac mae'n ymyrryd â'r gallu i feddwl a pherfformio'n dda. Mae'n ymwneud â chyfres o ymatebion corfforol, emosiynol a gwybyddol i bryder neu straen mawr.

Gall y newidiadau hyn gynnwys newidiadau corfforol:

- Teimlo'n sâl a'r stumog yn corddi
- Dwylo'n chwyslyd ac yn crynu
- Teimlo'n boeth ac oer
- Anadlu'n gyflym a bas
- Teimlo'n benysgafn a gwan
- Y galon yn curo

Newidiadau meddyliol:

- Anodd canolbwyntio
- Meddyliau'n cael eu hatal neu'n llamu o un peth i'r llall
- Y cof wedi ei 'lanhau'

A newidiadau emosiynol:

- Teimlo'n bryderus, yn fregus ac yn ofnus

Sut i ddelio â phanig?

Er bod panig yn annymunol iawn, mae'n bwysig cofio nad yw'n beryglus ac mae'r teimladau annifyr yn lliniaru fel rheol ar ôl rhai munudau.

Os ydych yn teimlo eich hun yn dechrau cael panig rhowch 5 munud i chi eich hun i ddelio ag o. Canolbwyntiwch ar geisio ymlacio eich cyhyrau a defnyddio dulliau anadlu i ymdawelu. Efallai yr hoffech chi ddychmygu anadlu o amgylch blwch sgwâr - anadlu i mewn ar hyd un ochr, yna cymryd seibiant byr ar hyd yr ochr nesaf, anadlu allan yn dilyn y drydedd ochr ac yna cymryd seibiant cyn dilyn ymylon y sgwâr ar gyfer yr anadl nesaf. Symud eich sylw at fanylion allanol yn yr ystafell - teimlad y gadair a'r llawr oddi tanoch, manylion a phatrwm y llawr, a gweadau o ffabrig y dillad y bobl o'ch cwmpas.

Unwaith y byddwch wedi tawelu efallai y byddwch am sugno rhywfaint o glwcos os ydych yn teimlo penysgafn neu'n sâl. Efallai symud ymlaen i gwestiwn gwahanol. Ond ceisiwch beidio ag oedi gyda'r profiad o banig unwaith rydych wedi cydnabod ei fod yno.

Am Gymorth Pellach

- Os ydych wedi cael panig difrifol mewn sefyllfaoedd arholiad yn y gorffennol, mae'r Brifysgol yn gwneud darpariaeth i fyfyrwyr sefyll arholiadau mewn awyrgylch mwy di-straen. I gael gwybodaeth bellach am hyn, cysylltwch â'ch tiwtor a Chynghorwr Iechyd Meddwl y Brifysgol. <https://www.bangor.ac.uk/studentsservices/mentalhealth/index.php.cy>
- I gael gwybodaeth bellach am ein hadnoddau, yn cynnwys cysylltiadau hunangymorth a phodlediadau i helpu gyda straen arholiadau, edrychwch ar wefan y Gwasanaeth Cynghori: <https://www.bangor.ac.uk/studentsservices/counselling/index.php.cy>
- Edrychwch ar y 'dril Buster' 5 synhwyrâu Arholiad Straen ar wefan Ymwybyddiaeth Ofalgar i Fyfyrwyr: <http://mindfulnessforstudents.co.uk/students/>
- Mae'r gwasanaeth Sgiliau Astudio hefyd yn cynnig cymorth gyda Straen Arholiadau ac Astudio <https://www.bangor.ac.uk/studyskills/index.php.cy>