

Cyngor Cymorth Stres

Arholiadau i rieni

Mae amser arholiadau yn gallu bod yn adeg o straen i rieni yn ogystal â myfyrwyr. Felly sut ydych chi' n helpu pobl yn eu harddegau i ostegu, cadw cymhelliant a chyflawni eu potensial?

DYMA RAI PETHAU ALLAI EU CEFNOGI:

- GWNEUD YN SIŴR EU BOD YN BWYTA AC YFED YN RHEOLAIDD
- HELPU EICH PLENTYN I GAEL DIGON O GWSG
- BOD YN HYBLYG YN YSTOD ARHOLIADAU
- EU HELPU I ASTUDIO
- SIARAD AM NERFAU ARHOLIADAU
- ANNOG YMARFER CORFF YN YSTOD ARHOLIADAU
- GWNEUD AMSER AM BETHAU PLESERUS
- GWOBRWYO YMDRECH YN HYTRACH NA CHANLYNIADAU
- BOD YNA AR GYFER EICH PLENTYN

[BBC BITESIZE](#)

[FAMILY LIVES](#)

[NHS](#)

[YOUNG MINDS](#)



Am unrhyw Wasanaethau Iechyd a Llesiant Emosiynol arall, cliciwch yma neu sganiwch y cod QR.

