

## Ymateb ar gyfer yr ymgynghoriad 'Craffu ar Covid-19 a'i effaith ar blant a phobl ifanc'

Fel disgybl blwyddyn 13 oedd yn gweithio'n galed i baratoi at fy arholiadau, mae'r cyfnod hwn yn dra gwahanol i'r hyn oeddwn i'n ei ddisgwyl. Mae'r pwyntiau canlynol yn canolbwyntio ar y prif effeithiau cadarnhaol a negyddol y mae'r lockdown wedi ei gael arna' i.

### Cadarnhaol:

- Yn cael y cyfle i dreulio llawer mwy o amser gyda fy nheulu.
- Yn mwynhau cael ymlacio a gwneud pethau rydw i'n eu mwynhau e.e. garddio a choginio.
- Y cyfnod wedi rhoi cyfle i mi ganolbwyntio ar fy iechyd meddwl a rhoi mwy o sylw i feddwlgarwch.
- Wedi atgyfnerthu'r ymdeimlad o undod o fewn ein cymuned e.e. wrth gyd-glapio bob nos lau ac wrth ofalu am les ein gilydd.
- Cael cyfle i weithio ar brojectau newydd e.e. cyrsiau ar-lein.

### Negyddol:

- Rydw i wedi ei chael hi'n anodd addasu o ran fy llwyth gwaith; cyn y lockdown, roedd gen i restr tŵ-dŵ wythnosol hirfaith ond erbyn hyn rydw i'n cael trafferth meddwl am bethau i lenwi diwrnod heb sôn am wythnos. Mae cael cyn lleied o waith penodol y mae'n rhaid i mi ei gyflawni yn rhyfedd, yn enwedig mewn cyfnod yr oeddwn wedi disgwyl bod yn hynod brysur (oherwydd yr arholiadau). Rydw i'n rhoi pwysau arna i fy hun i gyflawn pethau o dro i dro, er nad oes gen i ddim byd i'w wneud.
- Rydw i'n rhwystredig fy mod i a fy nghyd-gyfoedion yn colli'r holl ddigwyddiadau oedd ar ôl i'w cynnal yn ein blwyddyn olaf yn yr ysgol e.e. seremoni gadael a dawns yr Haf. Diflannodd bob digwyddiad yn y calendr yr oeddwn wedi edrych ymlaen atynt mewn mater o oriau pan gyhoeddodd y Gweinidog Addysg bod yr ysgolion yn cau am gyfnod amhenodedig. Er mai dyma oedd yn rhaid ei wneud er mwyn sicrhau fod

pawb yn ddiogel, nid yw hynny'n ei gwneud yn haws i ddelio â cholli gweddill ein blwyddyn olaf yn yr ysgol.

- Mae gen i deimladau cymysg iawn am beidio a chwblhau fy arholiadau Lefel A. Teimlaf fy mod ar fy ngholled oherwydd nad ydw i wedi cael gorffen fy nghyrsiau, yr oeddwn yn eu mwynhau'n fawr, na chael y cyfle i brofi fy hun yn yr arholiadau. Rydw i felly, wrth reswm, yn poeni'n sylweddol am fy nghanlyniadau. Ar y naill law, os ydych chi ganlyniadau da iawn, rydw i'n poeni na fydd prifysgolion neu ddarpar-gyflogwyr yn ymddiried yn y canlyniadau hynny, ond ar y law arall, os ydych chi ganlyniadau nad ydw i'n hapus â nhw, rwy'n poeni y byddaf yn ei chael hi'n anodd delio â'r ffaith na chefais i'r cyfle i gael canlyniadau gwell.
- Mae'r syniad o fynd yn ôl i 'normal' yn fy mhoeni oherwydd na fydda i nag unrhyw un arall ym mlwyddyn 13 yn medru mynd yn ôl i'n normalrwydd ni o fynd i'r ysgol. Mae llawer o ansicrwydd pryd y bydd y cyfnod hwn yn dod i ben, ac rydw i'n bryderus o'r ffaith ein bod wedi gadael yr ysgol heb gael ein paratoi am y byd tu hwnt yn iawn.
- Er fy mod yn ddibynnol ar y cyfryngau cymdeithasol i gyfathrebu a chadw cysylltiad â fy ffrindiau, ar yr un pryd, mae'r cyfryngau cymdeithasol yn cyfrannu'n sylweddol at fy ngor-bryder. Teimlaf weithiau fod pwysau i'w ddefnyddio yn gyson yn ystod y cyfnod hwn, ac ein bod yn gorfod bod 'ar gael' bob awr.
- Rydw i wedi sylwi bod fy lefelau gor-bryder wedi cynyddu, yn gorfforol ac yn feddyliol, ers i'r lockdown ddechrau; mae nifer o'r ffactorau yr ydw i wedi eu rhestru uchod yn cyfrannu at hyn.