

Cychwyn yn y brifysgol

Canllaw cyflym i gefnogaeth sydd ar gael
trwy gyfrwng y Gymraeg tra yn y
brifysgol





Datblygwyd y canllaw ar y cyd gan Brifysgol Bangor a Grŵp Llandrillo Menai. Rydym wedi ymgynghori'n eang gyda myfyrwyr 6ed dosbarth ac Addysg Bellach a gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol i sicrhau bod y cynnwys yn berthnasol.

Byddwn yn parhau i ddiweddarau'r ddogfen ac os oes gennych unrhyw awgrymiadau ar gyfer gwelliannau neu os hoffech i ni ychwanegu cynnwys, cysylltwch â ni trwy e-bostio: myf.cymru@bangor.ac.uk.



Cyflwyniad

Gall paratoi ar gyfer y brifysgol greu llawer o emosiynau ac, yn ddealladwy, gall gwneud dewisiadau bywyd mor fawr fod yn anodd. Mae pwysau i basio arholiadau, dewis prifysgolion a chyrsgiau, pryder am gwrdd â phobl newydd a gwneud ffrindiau, a byw oddi cartref am y tro cyntaf os ydych yn bwriadu adleoli. Cenedl fach yw Cymru, heb lawer o brifysgolion, llai fyth o drefi a dinasoedd mawr, a ganddi gymunedau clos, yn enwedig yn yr ardaloedd mwy gwledig. Felly, os ydych yn bwriadu symud o'r Gogledd i'r De neu o'r De i'r Gogledd neu'n mynd dros y ffin i rywle arall yn y DU, mae'n naturiol i deimlo'n betrusgar.

Er mwyn helpu i bontio'r cyfnod yma, mae myf.cymru wedi datblygu'r canllaw byr hwn, i ymdrin â'r pethau sylfaenol a darparu rhywfaint o wybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu i baratoi cyn i chi fynd i'r brifysgol. Gobeithio y bydd yn arf cyfeirio defnyddiol i chi ar ôl i chi ddechrau eich taith addysg uwch. Mae hybu iechyd meddwl a lles yn rhan annatod o'r ddogfen hon, gan roi ffocws ar adnoddau a gwasanaethau sydd ar gael drwy gyfrwng y Gymraeg.



Pob lwc!

Beth yw myf.cymru



Nod myf.cymru yw gwella cymorth iechyd meddwl a lles i fyfyrwyr trwy gyfrwng y Gymraeg. Rydym yn ceisio cynyddu ymwybyddiaeth, lleihau'r stigma ynghylch siarad am iechyd meddwl, ac annog mynediad at gymorth ymhlith myfyrwyr Cymraeg eu hiaith ledled Cymru a thu hwnt.

Beth sydd ar gael?

Gwefan - myf.cymru

Mae'n cynnwys gwybodaeth am gyflyrau iechyd meddwl amrywiol, bywyd yn y brifysgol a straeon bywyd go iawn a chynnwys gan fyfyrwyr.

Podlediad [Sgwrs?](#)

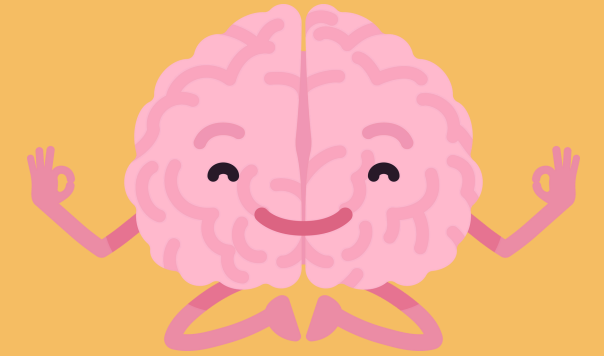
Mae myfyrwyr o bob rhan o Gymru yn rhannu eu profiadau ac yn trafod y materion pwysig sy'n ymwneud â'u hiechyd meddwl a'u lles. Mae'r holl benodau ar gael ar YouTube a'r prif lwyfannau ffrydio.

App Symud Ymlaen & App Sorted

Mae myf.cymru wedi gweithio mewn partneriaeth â rhaglen Symud Ymlaen a rhaglen Sorted i gyfieithu eu app i'r Gymraeg. Mae Symud Ymlaen yn llawn adnoddau defnyddiol ac ymarferol i gefnogi taith adferiad unigolyn, gall hefyd helpu unrhyw un i ymdopi â heriau bywyd o ddydd i ddydd. Mae Sorted yn ceisio rhoi hwb i hwyliau a helpu unigolion i ddatblygu gwydnwch drwy raglenni sain hyfforddiant meddwl cadarnhaol. Ar gael ar [Apple](#) a [Google](#).

Cyfryngau cymdeithasol a chynnwys fideo arall

Am y wybodaeth a chynnwys diweddaraf, dilynwch ni ar [Instagram](#) a'n sianel [YouTube](#).



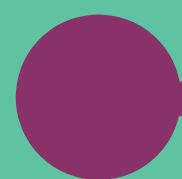


Dyddiadau allweddol

Mae paratoi ar gyfer prifysgol yn dechrau 12 mis neu fwy cyn i chi ddechrau eich blwyddyn gyntaf. Mae'n werth neilltuo amser i fynychu cymaint o ddigwyddiadau ag y gallwch, ac i siarad â gwahanol bobl a chasglu gwybodaeth – gan gynnwys gan fyfyrwyr presennol – er mwyn i chi allu gwneud dewis gwybodus ynghylch pa gwrs i'w astudio ac a yw prifysgol ar eich cyfer chi. Isod mae rhywfaint o wybodaeth ddefnyddiol gan gynnwys dyddiadau allweddol ar gyfer y broses ymgeisio.

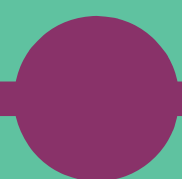
Dyddiadau allweddol UCAS

Dyma'r misoedd o ran terfynau amser allweddol UCAS, ond gwiriwch eu gwefan gan y gall y rhain newid www.ucas.com.



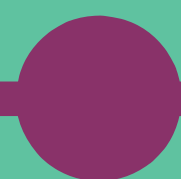
Hydref

Dyddiad cau ar gyfer gwneud cais i brifysgolion Rhydychen a Chaergrawnt, ac ar gyfer y rhan fwyaf o gyrsiau mewn meddygaeth, deintyddiaeth, a meddygaeth filfeddygol / gwyddoniaeth.



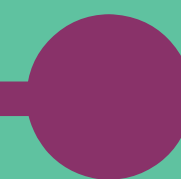
Ionawr

Dyddiad cau ar gyfer y rhan fwyaf o gyrsiau israddedig.



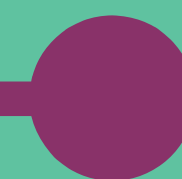
Chwefror

Mae 'Extra' yn agor. Os yw myfyriwr wedi defnyddio pob un o'r pum dewis ac ddim gyda chynnig, gallant ychwanegu dewis arall gan ddefnyddio 'Extra'.



Mehefin

Dyddiad olaf ar gyfer derbyn ceisiadau gyda dewisiadau. Mae ceisiadau a dderbynnir ar ôl y dyddiad cau hwn yn cael eu cofnodi'n awtomatig i'r system Glirio.



Gorffennaf

Clirio yn agor.



Digwyddiadau a dyddiadau allweddol eraill y mae angen i chi fod yn ymwybodol ohonynt:

Cyllid Myfyrwyr

Mae ceisiadau am gyllid cwrs llawn amser yn agor ym mis Chwefror/Mawrth, gyda cheisiadau am gyllid rhan amser yn agor ym mis Mehefin. Dylid wneud cais cyn gynted â phosibl pan fydd ceisiadau'n agor.



Digwyddiadau UCAS

Mae'r rhain yn digwydd trwy gydol y flwyddyn mewn gwahanol leoliadau, dyma restr o'r digwyddiadau:

<https://www.ucas.com/ucas-events/ucas-discovery>



Digwyddiadau Agored

Mae pob prifysgol yn cynnal diwrnodau agored yn ystod y flwyddyn, gallwch chwilio amdanynt yma.

<https://www.thecompleteuniversityguide.co.uk/open-days/search>



Cefnogaeth lles yn y brifysgol



Mae gan bob prifysgol rywffaint o ddarpariaeth lles myfyrwyr, boed hynny wyneb yn wyneb, ar-lein neu hybrid. Darperir cymorth fel arfer gan y Gwasanaethau Myfyrwyr, ond gall rhai sefydliadau ei alw'n Gymorth i Fyfyrwyr neu'n Lles Myfyrwyr.

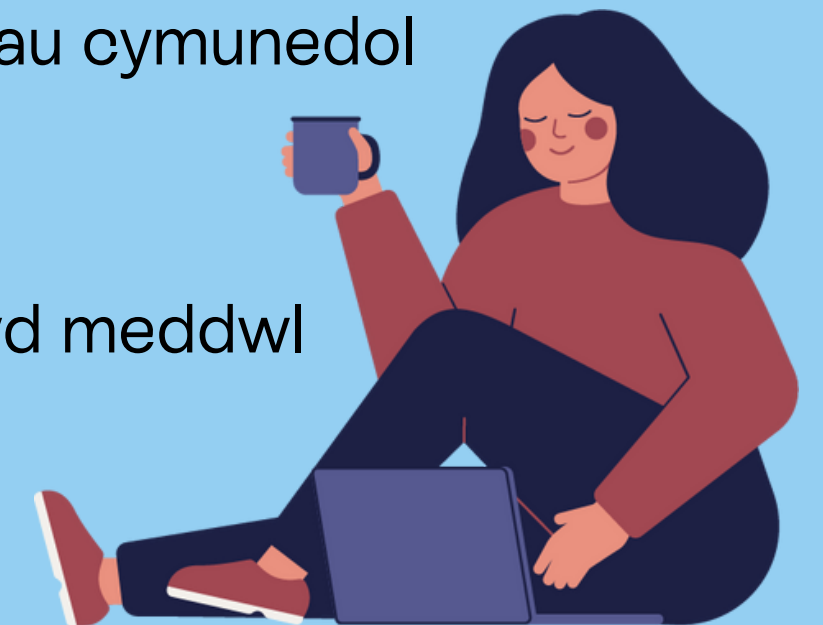
Beth sydd ar gael?

- Mae gwasanaethau cymorth myfyrwyr wedi'u cysylltu'n dda â gwasanaethau lleol fel y GIG, meddygfeydd, canghennau lleol o sefydliadau cenedlaethol ac elusennau lleol.
- Yn ogystal, gallai undebau myfyrwyr hefyd gynnig cymorth i fyfyrwyr ar faterion fel lles, materion ariannol a thair felly mae'n werth edrych ar wefan undeb y myfyrwyr.

Mae cadw mewn cysylltiad yn bwysig i'ch iechyd meddwl a'ch lles, a gall undeb y myfyrwyr ddarparu gwybodaeth am glybiau a chymdeithasau prifysgol, cyfleoedd gwirfoddoli yn ogystal â gweithgareddau cymunedol y maent yn ymwneud â nhw.

Mae ein gwefan yn cynnwys gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael i gefnogi eich iechyd meddwl a lles tra yn y brifysgol a chymorth arall gan ddarparwyr eraill trwy gyfrwng y Gymraeg:

<https://myf.cymru/cy/hwb-myf/?tid=Cymorth>



Canllaw Cyflym i Gymorth

Gall y rhain amrywio ychydig yn dibynnu ar y brifysgol yr ydych am ei mynychu, ond gall y rhan fwyaf o brifysgolion Cymru ddarparu rhywfaint o'u cymorth neu'r cyfan ohonynt drwy gyfrwng y Gymraeg. Os na chynigir cymorth yn Gymraeg i chi, peidiwch â bod ofn gofyn. Nid ydych yn niwsans – mae rhai myfyrwyr yn ei chael hi'n haws siarad yn Gymraeg am faterion sy'n eu poeni, yn enwedig os mai'r Gymraeg yw eu hiaith gyntaf.

- Adnoddau ar-lein – edrychwch ar wefan y brifysgol. Mae gwybodaeth cymorth i fyfyrwyr ar y rhan fwyaf o wefannau prifysgolion yn gynhwysfawr a gall eich helpu i lywio a chael mynediad at y cymorth mwyaf priodol i chi.
- Cymorth lles ac iechyd meddwl – mae llawer yn cynnig gwasanaethau cwnsela, mynediad at gynghorwyr iechyd meddwl, a gweithdai, a gallant gynorthwyo gyda chael mynediad at gymorth allanol fel gwasanaethau meddyg teulu neu asiantaethau eraill. Hefyd, os hoffech gymryd seibiant o'ch astudiaethau, mae'n ddefnyddiol trafod hyn gyda rhywun arall i archwilio'ch opsiynau ymhellach.
- Trais rhywiol, aflonyddu a throseddau casineb – tra bod achosion yn brin os ydych yn ddiodefwr o ymddygiad anghyfiawn neu amhriodol, mae prifysgolion yn cymryd y materion hyn o ddifrif ac yn gallu darparu cefnogaeth. Mae gan rai prifysgolion swyddogion penodedig a all helpu, a staff academaidd sydd wedi'u hyfforddi ar sut i ymateb i ddatgeliadau o aflonyddu rhywiol a thrais.



Canllaw Cyflym i Gymorth

- Tai – gall dod o hyd i lety addas fod yn straen, yn enwedig os nad ydych erioed wedi rhentu o'r blaen. Gall tai anaddas neu is-safonol effeithio ar eich iechyd meddwl a'ch lles. Mae prifysgolion yn darparu cefnogaeth a gwybodaeth gynhwysfawr i'ch helpu ar hyd y ffordd gan gynnwys rhestrau gwirio defnyddiol, yn ogystal â phethau i'w gwneud a pheidio â'u gwneud.
- Cymorth anabledd – os teimlwch y gallech fod yn wynebu rhwystrau sy'n ymwneud ag anabledd gan gynnwys Gwahaniaethau Dysgu Penodol, gall cynghorwyr ymroddedig eich helpu gydag addasiadau rhesymol a chael mynediad at gymorth addas. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar dudalen 11.
- Cymorth ariannol – gyda chostau byw uwch, mae pryderon ariannol yn uchel ar yr agenda i lawer o fyfyrwyr. Gall poeni'n ddiangen am arian hefyd gael effaith andwyol ar eich lles. Os ydych chi'n poeni am sut y byddwch chi'n ymdopi'n ariannol, mae gan brifysgolion gynghorwyr arian a all helpu. Boed yn gyngor cyllidebu, cael mynediad at arian ychwanegol neu reoli dyled, rhannu eich pryderon, a gall cael cymorth i'ch helpu i gynllunio fod yn hynod fuddiol.



Cefnogaeth os ydych yn bwriadu astudio rhan neu cwrs llawn trwy gyfrwng y Gymraeg.

Os byddwch yn astudio yng Nghymru ac yn ystyried astudio peth o'ch cwrs drwy gyfrwng y Gymraeg, yn ogystal â'r cymorth ariannol sydd ar gael, mae cyfoeth o gymorth astudio ar gael drwy'r brifysgol o'ch dewis a'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol. Mae'n naturiol bod yn bryderus, yn enwedig os ydych yn bwriadu astudio pwnc newydd neu'n poeni am eich sgiliau Cymraeg.

Swyddog Cangen

- Mae gan bob prifysgol yng Nghymru swyddog cangen, a nhw yw eich pwynt cyswllt os ydych yn astudio drwy'r Coleg Cymraeg ac angen unrhyw gymorth neu gefnogaeth gyda'ch astudiaethau. Maent hefyd yn trefnu nifer o ddigwyddiadau cymdeithasol ac academaidd trwy gydol y flwyddyn academaidd, felly mae'n werth cysylltu â nhw. Dilynwch gyfrifon cyfryngau cymdeithasol y gangen i gael y newyddion diweddaraf.

Cadw Cyswllt

- Os ydych yn bwriadu gadael Cymru i astudio, mae'r Coleg wedi sefydlu cymuned i fyfyrwyr sy'n siarad Cymraeg i gadw mewn cysylltiad gyda'r newyddion diweddaraf am grantiau, cyfleoedd gwaith, digwyddiadau, a phrofiad gwaith.



Cefnogaeth os ydych yn bwriadu astudio rhan neu cwrs llawn trwy gyfrwng y Gymraeg.



Sgiliau iaith

- Gall y Coleg eich helpu i ddatblygu eich sgiliau Cymraeg lle gallwch ennill tystysgrif i ddangos eich gallu.

Bywyd Myfyrwyr

- Mae sawl cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol gan gynnwys dod yn llysgennad a chymryd rhan mewn gweithgareddau hyrwyddo a digwyddiadau yn eich prifysgol.

Porth Adnoddau

- Llyfrgell ddigidol yn llawn adnoddau dysgu a gwybodaeth cyfrwng Cymraeg i helpu gyda'ch astudiaethau: [Porth](#)

Ceir rhagor o wybodaeth ar eu [gwefan](#), eich Pennaeth 6ed dosbarth neu eich darlithydd/tiwtor os ydych yn astudio yn y coleg gallwch hefyd ddarparu cymorth pellach.



Cefnogaeth i fyfyrwyr anabl



Mae'r rhan fwyaf o brifysgolion yn cymryd pob cam posibl i ddileu rhwystrau diangen i alluogi myfyrwyr anabl i gymryd rhan lawn ym mhob agwedd ar fywyd prifysgol. Mae llawer hefyd yn rhoi cymorth ychwanegol i fyfyrwyr ag anableddau. Mae bob amser yn werth edrych ar wefannau prifysgolion a mynychu diwrnodau agored fel y gallwch weld y cyfleusterau sydd ar gael a siarad â staff.

Dyma rai enghreifftiau o sut y gall prifysgolion gefnogi myfyrwyr ag anableddau:

- Darparu gwybodaeth am anabledd, gan gynnwys gwahaniaethau dysgu penodol neu faterion iechyd meddwl, a'r gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael.
- Cynnig cymorth ac arweiniad personol ac academaidd.
- Cynghori ar strategaethau i wneud astudio a thasgau bob dydd yn haws.
- Eich helpu i wneud cais am gyllid drwy Disabled Students Allowance (DSA) gan eich awdurdod addysg lleol neu ddarparwr cyllid arall.
- Ar gyfer myfyrwyr nad ydynt yn gymwys ar gyfer cyllid DSA, cynnal asesiadau anghenion astudio i nodi addasiadau rhesymol (trefniadau angenrheidiol).
- Darparu cefnogaeth ymarferol trwy fentoriaid, cynorthwywyr ac ati.



Cefnogaeth i fyfyrwyr anabl



- Cynorthwyo i drefnu gofynion arholiadau penodol.
- Trefnu ar gyfer darparu dehongliad BSL.
- Trefnu darpariaeth llyfrgell ychwanegol.
- Trefnu cynllun cymorth dysgu wedi'i deilwra i sicrhau bod trefniadau angenrheidiol (addasiadau rhesymol) yn eu lle.
- Cyfeirio myfyrwyr at eraill a all helpu o fewn a thu allan i brifysgol, fel gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Mae adran Cwestiynau Cyffredin ddefnyddiol ar wefan UCAS os oes gennych unrhyw gwestiynau yn ymwneud ag anableddau, anawsterau dysgu neu salwch meddwl sy'n ymdrin â'r broses ymgeisio, ar y campws a chymorth ariannol:

[UCAS FAQ's - Support for students with disabilities](#)

DSA (Disabled Students Allowance)

[Disabled Students' Allowance \(DSA\)](#) - mae'n gymorth ychwanegol i'ch cyllid myfyriwr arall a gellir ei ddefnyddio i dalu am gostau cysylltiedig ag astudio megis offer, cymorth anfeddygol, teithio a llungopïo ac argraffu.



Cefnogaeth i fyfyrwyr anabl

Gallwch wneud cais am DSA i dalu rhai o'r costau ychwanegol sydd gennych oherwydd problem iechyd meddwl, salwch hirdymor neu unrhyw anabledd arall. Gallwch gael help gyda chostau:

- offer arbenigol, er enghraifft gliniadur os oes angen un arnoch oherwydd eich anabledd
- cynorthwywyr eraill, er enghraifft person fel dehonglydd Iaith Arwyddion Prydain (BSL) neu gymerwr nodiadau arbenigol
- costau teithio ychwanegol, i fynychu eich cwrs neu leoliad
- costau astudio eraill sy'n gysylltiedig ag anabledd, er enghraifft gorfod argraffu copïau ychwanegol o ddogfennau i'w prawf ddarllen.

Beth sydd ar gael

Mae faint o gymorth y gallwch ei gael ac ar beth y gallwch ei wario yn dibynnu ar eich anghenion unigol, nid incwm eich cartref. Nid oes angen i chi dalu Lwfans Myfyrwyr Anabl yn ôl.

Cyn gwneud cais

Dylai myfyrwyr edrych ar y dudalen DSA ar wefan Cyllid Myfyrwyr Cymru i weld a fyddent yn gymwys, a chael unrhyw dystiolaeth angenrheidiol (llythyrau meddyg, tystysgrifau ac ati) gyda'i gilydd mewn pryd ar gyfer eu cais.



Cefnogaeth i fyfyrwyr anabl



Cefnogaeth Dysgu

Os yw myfyriwr yn cael trafferth gydag astudiaethau, mae sefydliadau'n cynnig ystod o wasanaethau Cymorth Dysgu i'w helpu i lwyddo. Gall cymorth fod am gyfnod byr yn unig neu cyhyd â chwrs y Coleg, a gall fod ar sail un-i-un neu grŵp. Gall Tiwtor Personol siarad â'r tîm Cymorth Dysgu i ddarganfod mwy am gymorth gydag offer arbenigol ac asesiadau ar gyfer anawsterau penodol fel dyslecsia.

Cyfleusterau a Chymorth Anabledd

Mae prifysgolion yn gwbl gynhwysol ac yn darparu cyfleoedd cyfartal i bawb ac yn gallu ddarparu cymorth penodol i ddysgwyr â nam ar y golwg neu'r clyw, neu sydd angen cymorth oherwydd symudedd.



Arweinwyr, Cynrychiolwyr Cwrs a Thiwtoriaid Personol

Mae gan brifysgolion wahanol ffyrdd y gallant gynnig cymorth i fyfyrwyr - ychydig cyn i chi gyrraedd y brifysgol, yn ystod eich wythnosau cyntaf a thrwy gydol eich cwrs. Mae gan rai prifysgolion yng Nghymru gynrychiolaeth myfyrwyr Cymraeg eu hiaith hefyd. Isod mae trosolwg byr - gall teitlau a rolau amrywio yn dibynnu ar y brifysgol, felly mae'n werth gwneud ychydig mwy o ymchwil i ddarganfod mwy:

Arweinwyr Cyfoed / Mentoriaid Myfyrwyr / Mentor Cyfoed

Yn fyfyrwyr hŷn sydd wedi'u hyfforddi i ddarparu cymorth i fyfyrwyr blwyddyn gyntaf i setlo i fywyd prifysgol a bywyd academaidd. Gallant hefyd eich helpu i ddod i adnabod y campws, y gymuned leol a darparu gwybodaeth ymarferol ar bethau sylfaenol megis ble i siopa am fwyd a chael cymorth tra yn y brifysgol.

Cynrychiolwyr Cwrs neu Academaidd

Maen nhw'n fyfyrwyr sydd wedi cael eu hyfforddi i ddarparu gwybodaeth cyn i chi ddechrau eich cwrs yn y brifysgol, beth i'w ddisgwyl, ymdopi â'r ychydig wythnosau cyntaf o ddarlithoedd a strwythur y cwrs. Eu rôl hefyd yw cynrychioli myfyrwyr o ystod amrywiol o gefndiroedd gan gynnwys myfyrwyr rhyngwladol, y Gymraeg, merched, a LHDTC+. Maent yn gwrandao ar fyfyrwyr, yn casglu adborth, ac yn ceisio dylanwadu ar newid o fewn y Coleg / Ysgol y byddwch yn ei astudio.



Arweinwyr, Cynrychiolwyr Cwrs a Thiwtoriaid Personol

Tiwtoriaid Personol

Bydd tiwtor personol yn cael ei neilltuo i chi pan fyddwch yn dechrau eich cwrs. Maent yn cefnogi myfyrwyr a addysgir gyda datblygiad academaidd, personol a phroffesiynol yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol. Maent yn ennyn diddordeb myfyrwyr mewn gweithgareddau cwrs, yn rhoi adborth ar berfformiad, ac yn deall gwahanol anghenion myfyrwyr gan gynnwys iechyd meddwl, ac anabledd, yn ogystal â chyfeirio at wasanaethau eraill.

Mae'n werth dod i wybod pwy yw'ch tywyswyr a'ch cynrychiolwyr yn y brifysgol, oherwydd gallant fod yn ddefnyddiol os oes angen help neu wybodaeth arnoch.



Y Gymraeg yn y brifysgol

Mae gan y rhan fwyaf o brifysgolion Cymru ryw faint o gynrychiolaeth myfyrwyr Cymraeg naill ai gan Swyddogion Sabothol amser llawn neu ran-amser etholedig neu gynrychiolydd myfyrwyr etholedig. Mae gan rai prifysgolion undeb myfyrwyr Cymraeg sy'n eistedd o fewn y prif undeb myfyrwyr, a'i rôl yw cefnogi a chynrychioli myfyrwyr Cymraeg eu hiaith a'r rhai sydd â diddordeb yn niwylliant ac iaith Cymru.

Yn fras, nod y swyddogion etholedig yw sicrhau bod myfyrwyr sy'n siaradwyr Cymraeg a dysgwyr yn cael y profiadau academaidd a chymdeithasol gorau drwy:

- Cefnogi a chydlynu digwyddiadau a gweithgareddau cyfrwng Cymraeg.
- Nodi'r darpariaethau cyfrwng Cymraeg sydd ar gael ac edrych ar ble y gellir eu gwella.
- Creu cymuned gefnogol ar gyfer siaradwyr Cymraeg rhugl a dysgwyr
- Sicrhau bod hawliau iaith Gymraeg yn cael eu parchu.
- Dathlu hanes a diwylliant Cymru.

Mae nifer o gymdeithasau a chlybiau dan arweiniad myfyrwyr ar gael i chi ymuno â nhw, yn dibynnu ar eich diddordebau, ac mae gan rai prifysgolion hefyd neuaddau preswyl Cymraeg eu hiaith.



Bywyd Prifysgol - Profiadau Elain



Annwyl Ddarpar Glasfyfyrwyr

'Sut yda chi? Yda chi'n bwyta? 'Da chi 'di gwneud ffrindiau? Sut bobl sy'n rhannu fflat gyda chi?

'Da chi'n mwynhau'r cwrs?

'Dwi'n eithaf sicr y gwnewch chi glywed y cwestiynau yma droeon yn ystod eich wythnosau cyntaf yn y brifysgol, ac yn teimlo fel ateb yn ôl trwy ddweud,

'rhowch gyfle imi ffeindio 'nhraed, wir dduw!'

Yn sicr dyna fy mhrofiad i nôl yn 2020 pan fentrais i Brifysgol Aberystwyth i astudio'r Gymraeg, a phwy fysa'n meddwl tair blynedd yn ddiweddarach fy mod i'n croesawu myfyrwyr i Bantycelyn yn rhinwedd fy swydd fel Llywydd Undeb Myfyrwyr Cymraeg Aberystwyth.



Colli'r teulu... a Cadi'r ci

'Dw i'n cofio hiraethu a theimlo'n ansicr yn ystod yr wythnosau cyntaf, colli fy rheulu, colli'n ffrindiau, ac yn fwy na neb, Cadi'r ci - sori Mam! Ond yn ddiarwybod imi roedd y mwyafrif o fy nghyd-fyfyrwyr yn teimlo'n union yr un peth.

'Dw i'n meddwl bod tuedd i bobl guddio'r hyn y maent yn ei deimlo yn yr wythnosau cyntaf yn enwedig, a pheidio â thrafod yr hyn sydd yn eu poeni er mwyn osgoi 'dangos gwendid', ond buan iawn y sylweddolais nid yn unig fod pawb yn yr un cwch, ond hefyd mai'r ffordd orau o wneud ffrindiau oedd bod yn agored a rhannu profiadau gydag eraill a oedd yn gallu uniaethu â mi.

Bywyd Prifysgol - Profiadau Elain

Top Tips

Felly, beth yw fy nhop tips i ar eich cyfer chi?

Yn gyntaf oll, gwnewch restr o'r holl ddigwyddiadau sydd at eich dant yn ystod yr wythnosau cyntaf, boed hynny drwy'r Brifysgol, Undeb Myfyrwyr, eich adran academaidd neu'r Undeb Myfyrwyr Cymraeg.



Hawlfraint Elain Gwynedd. Mwynhau'r Ddawns Ryng-gol gyda ffrindiau.

Bu imi fynychu sawl digwyddiad adrannol er mwyn ymgyswrtio â'r adran a chyfarfod fy narlithwyr, er enghraifft noson gwis a thaith gerdded o amgylch y dref, yn ogystal â mynychu digwyddiadau cymdeithasol UMCA, megis y crôl chwe dyn ble roedd tri myfyriwr o'r drydedd yn mynd â thri glasfyfyriwr ar daith o gwmpas tafarndai Aber.

Bywyd Prifysgol - Profiadau Elain

Top Tips

Yn ail, ymunwch â llu o gymdeithasau er mwyn cyfarfod pobl newydd.

Heb os, mae nifer o fy uchafbwyntiau i yn y brifysgol yn deillio o ddigwyddiadau'r cymdeithasau Cymraeg, fel Y Ddawns a'r Eisteddfod Ryng-golegol, Taith Chwe Gwlad a Sŵn, sef noson gerddoriaeth Cymraeg fyny yn Undeb y brifysgol yma yn Aberystwyth.

Mae'n bwysig eich bod yn cael blas ar 'chydig o bopeth yn ystod yr wythnosau cyntaf er mwyn i chi wir ffeindio'r gymdeithas sydd o ddiddordeb i chi.

Cofiwch hefyd i beidio â theimlo o dan unrhyw bwysau i gyfarfod eich 'criw' yn ystod yr wythnosau cyntaf. Mae pobl yn aml yn cyfeirio at eu ffrindiau coleg fel eu ffrindiau oes, sydd yn sicr yn wir, ond does dim deadline ar gyfer hyn!

Byddwch yn driw i chi eich hunain ac fe ddaw'r bobl iawn yn rhan o'ch cylch ffrindiau chi. Yn ogystal, mentrwch drefnu nosweithiau cymdeithasol ar gyfer y rhai sy'n rhannu fflat gyda chi. Gwnewch y mwya' o'r ardaloedd cymdeithasol yn eich neuaddau preswyl a threfnu partïon pwnsh, nosweithiau ffilm neu gemau bwrdd.



Hawlfraint Elain Gwynedd.

Bywyd Prifysgol - Profiadau Elain



Cymorth ar gael

Cofiwch hefyd am wasanaethau lles yr Undeb a'r Brifysgol, a gwefannau megis myf.cymru a meddwl.org. Tydi gofyn am gymorth ddim yn arwydd o wendid, ond yn hytrach yn dangos eich cryfder.

I rai ohonoch, efallai bod tair blynedd yn edrych fel amser hir ar y funud, ac er ei fod yn swnio'n cliché, coeliwch chi fi dyma dair blynedd gorau eich bywyd ac mae amser yn gwibio heibio.

Felly gwnewch yn fawr o bob cyfle sy'n dod i'ch rhan, mwynhewch bob eiliad a phob lwc.

Cofion gorau,
Elain Gwynedd,
Llywydd UMCA a chyn-lasfyfyriwr



Gwefannau Defnyddiol

www.bangor.ac.uk – Prifysgol Bangor

www.aber.ac.uk/en/ - Prifysgol Aberystwyth

www.uwtsd.ac.uk/ - Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant

www.colegcymraeg.ac.uk - am wybodaeth am astudio trwy gyfrwng y Gymraeg, cefnogaeth a bwrsariaethau.

www.myf.cymru – iechyd meddwl a lles yn Gymraeg

www.ucas.com – y wefan swyddogol ar gyfer derbyniadau prifysgol.

