

RHAI CYNGHORION AR SETLO I LAWR I FYWYD PRIFYSGOL

1. Disgwyliwch dipyn o'r melys a'r chwerw.

P'un ai hwn ydi'r tro cyntaf erioed i chi fynd oddi cartref neu os ydych yn dychwelyd ar ôl seibiant, mae dechrau blwyddyn newydd mewn Prifysgol yn golygu y byddwch yn wynebu pethau newydd, ac i bawb ohonom gall newid cadarnhaol hyd yn oed fod yn straen.

Gall newid eich bywiogi ond hefyd gall eich taflu oddi ar eich echel. Pan ydym yn mynd i ffwrdd oddi wrth y pethau sy'n gyfarwydd i ni, yn aml gall tasgau y byddem fel rheol wedi medru eu gwneud yn hawdd ein llethu a'n brawychu.

Gall yr ychydig ddyddiau cyntaf fod yn ddigon i fwydro rhywun, gyda chymaint o wynebau a llefydd newydd a phethau i'w gwneud. Nid yw'n anarferol o gwbl i deimlo ar goll neu'n unig ar brydiau yn y sefyllfa hon.

Mae'n debyg y bydd myfyrwyr eraill yn teimlo'n union yr un fath, felly mae hon yn adeg ddelfrydol i wneud ffrindiau a chefnogi eich gilydd.

2. Gofalwch amdanoch eich hun.

Mae'n cymryd amser i feithrin cyfeillgarwch. Bydd eich ffrindiau a'ch cyfoedion newydd yn cymryd amser i ddod i'ch adnabod yn ddigon da i wybod beth rydych yn ei deimlo a'i feddwl. Mae hynny'n golygu y bydd rhaid i chi edrych ar ôl eich hun. Bydd angen i chi feddwl am eich anghenion a rhoi amser ac ynni i wneud i bethau ddigwydd.

3. Cymerwch amser i ystyried y sefyllfa.

Gall symud i Brifysgol fod yn gyfle gwych i ddarganfod pwy ydych a sut rydych eisiau byw eich bywyd. Efallai y byddwch eisiau arbrofi efo ffyrdd newydd o wneud pethau a rhoi cynnig ar bethau newydd. Mae gadael cartref yn unig yn brofiad newydd enfawr i lawer o fyfyrwyr.

Bydd cymryd amser i ystyried y profiadau newydd hyn yn eich helpu i wneud eich meddwl i fyny ynghylch beth sy'n eich siwtio chi, gyda phwy rydych eisiau treulio amser, neu pa bethau rydych eisiau ymwneud â nhw.

Bydd cymryd amser bob dydd i ddadweindio ac ymlacio yn eich helpu i brosesu eich bywyd newydd a'i fwynhau.

4. Manteisiwch ar gymaint o gyfleoedd ag y gellwch i gael hyd i bobl rydych yn eu hoffi a mwynhau eu cwmni.

Mae Prifysgol yn lle delfrydol i wneud ffrindiau. Fe fydd yna bobl yno'n sicr gyda safbwyntiau, diddordebau a phersonoliaethau tebyg i chi; efallai y byddant yn yr ystafell agosaf atoch neu efallai y bydd angen i chi ddod o hyd i'ch gilydd. Defnyddiwch yr arweinwyr cyfoed a myfyrwyr eraill i ddangos lle mae gwahanol lefydd a phethau i chi.

Mae ymuno â chymdeithasau a mynd i ddigwyddiadau cymdeithasol yn ffordd wych o gyfarfod ag eraill. Gwnewch bethau rydych yn gwybod y byddwch yn eu mwynhau, rhowch gynnig ar rywbeth newydd, a dywedwch na os ydych yn teimlo dan bwysau i wneud rhywbeth nad ydych yn gyfforddus ag o

5. Gofalwch fod yn drefnus o'r dechrau.

Mae bywyd Prifysgol yn rhoi llawer o ryddid i chi, ac felly mae angen i chi gael trefn ar bethau. Bydd angen i chi feddwl sut i rannu eich amser a chanfod cydbwysedd personol sy'n eich siwtio chi ac sy'n rhoi amser i chi i weithio, chwarae, cymdeithasu a bod ar eich pen eich hun. Bydd llunio trefn a fframwaith i'ch diwrnod / wythnos yn debygol o fod o help.

6. Cofiwch weithio.

Bydd cadw ar y blaen gyda'ch gwaith yn rhwystro i bethau fynd ar ôl ac achosi straen i chi. Cofiwch bod problemau'n tueddu i gynyddu, felly ceisiwch fynd i'r afael â hwy a'u datrys cyn gynted ag y maent yn codi.

7. Cofiwch chwarae.

Mae Prifysgol yn lle gwych i gymdeithasu, cael hwyl a mwynhau eich hobiau neu weithgareddau chwaraeon. Gwnewch amser i chwarae ac ymlacio; bydd yn eich helpu i aros yn iach a mwy cynhyrchiol yn eich gwaith.

8. Gofalwch am eich corff yn ogystal ag am eich meddwl.

Bydd ymarfer rheolaidd, digon o gwsg a bwyd iach yn eich helpu i elwa i'r eithaf ar eich cyfnod mewn Prifysgol.

Os ydych yn cael trafferth i ddechrau gyda choginio eich hun, ewch i fwyta i'r llefydd sydd ar gael. Ceisiwch osgoi bwyta dim ond byrbrydau. Efallai y gwelwch y gellwch ymuno â phobl eraill yn eich neuadd i goginio a gall hynny eich helpu i ddechrau arni. (Mae yna rai rysetiau iach hefyd ar y wefan Lles www.bangor.ac.uk/student-services/wellbeing)

9. Peidiwch â bod yn galed arnoch eich hun.

Dydi cymdeithasu ddim yn dod yn rhwydd i bawb ac rydym i gyd weithiau'n dweud neu wneud pethau rydym yn difaru amdanynt yn ddiweddarach. Cofiwch nad ydi curo'ch

hun yn cyflawni dim. Ceisiwch ddysgu unrhyw wersi o'r profiad, yna anghofiwch amdano a symud ymlaen!

10. Peidiwch â gwneud UNRHYW BETH nad ydych yn teimlo'n gyfforddus yn ei wneud.

Boed yn wario mwy o arian nag y gellwch ei fforddio, defnyddio cyffuriau, cael rhyw neu hyd yn oed dim ond mynd allan pan ydych eisiau cael noson gynnar. Cofiwch, does dim rhaid i chi wneud unrhyw beth oni bai eich bod chi eisiau gwneud hynny.

11. Rhannwch eich pryderon ... fyddwch chi ddim ar eich pen eich hun.

Dydi potelu problemau a'u cadw i chi'ch hun byth yn beth da. Siaradwch efo rhywun: ffrind, aelod o'r teulu, arweinwyr cyfoed, un o'r timau cefnogi myfyrwyr neu'r gwasanaeth cynghori.