

Dechrau yn y Brifysgol

Gall dechrau yn y brifysgol fod yn brofiad arbennig a chyffrous, ond gall hefyd ddod â'i heriau unigryw.



Mae'n naturiol i deimlo'n nerfus neu wedi eich llethu yn ystod yr wythnosau cyntaf yn y brifysgol, a gall gymryd dipyn o amser i ddod i arfer.

Y cyngor gorau yw: edrychwch ar ôl eich hun.

Yn ystod prysurdeb a newydd-deb bywyd prifysgol mae'n hawdd anghofio edrych ar ôl eich hun, yn gorfforol ac yn feddyliol.

Mae'r erthygl hon yn cynnwys cyngor ac adnoddau i'ch helpu wrth i chi ddechrau yn y brifysgol.

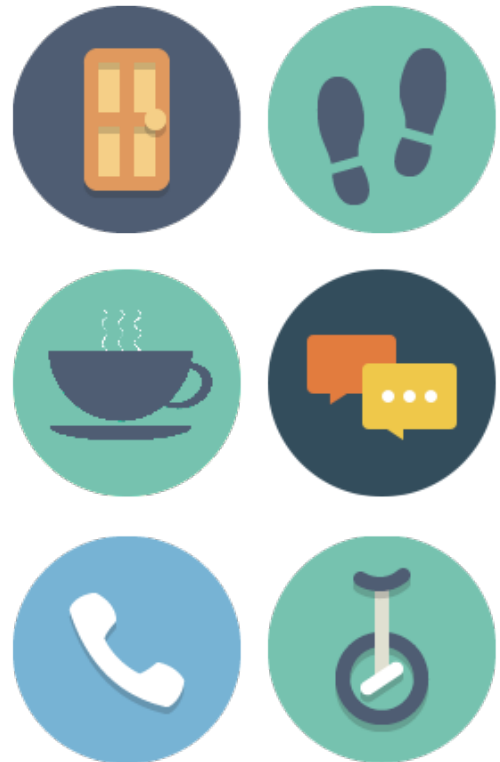
Paratoi i symud – disgwyliadau a phryderon

Gwneud Ffrindiau

Mae poeni na fyddwch yn gwneud ffrindiau yn gyffredin iawn. Fodd bynnag, **bydd pawb yn yr un sefyllfa â chi**. Prin iawn yw'r glas-fyfyrwyr sy'n adnabod unrhyw un arall yn y brifysgol, felly byddan nhw yr un mor bryderus ac awyddus i wneud

ffrindiau â chi. Mewn [arolwg](#), dywedodd dros hanner y myfyrwyr bod gwneud ffrindiau wedi bod yn haws nag oeddent wedi disgwyl.

Dyma ychydig o gyngor ymarferol ar ddechrau siarad gyda phobl:



- Gadewch ddrws eich ystafell ar agor wrth i chi ddadbacio.
- Gofynnwch i'r bobl sydd yn eich fflat neu ar eich cwrs a hoffent fynd am dro o gwmpas y campws neu'r dref.
- Cadwch gyflenwad o fisgedi neu fagiau te ar gyfer sefyllfaoedd grŵp – byddwch yn boblogaidd iawn yn gyflym!
- Peidiwch â bod ofn cyflwyno eich hun ar hap i rywun sydd o'ch blaen mewn ciw, neu sy'n eistedd nesaf atoch chi. Dyw hyn ddim yn berthnasol i wythnos y glas yn unig chwaith – mae'r brifysgol yn gyfle i gyfarfod â phobl newydd o hyd!
- Cyfnewidiwch rifau ffôn gyda phobl ar eich cwrs a threfnwch fynd i ddarlithoedd gyda'ch gilydd – mae hyn yn fantais academaidd a chymdeithasol!
- Edrychwch ar gymdeithasau gwahanol – byddwch yn cyfarfod â llawer o bobl wahanol gyda diddordebau tebyg i chi.

Mae'n werth rhoi cynnig ar bethau newydd, oherwydd dydych chi ddim yn gwybod beth allai fod o ddiddordeb i chi!

Hiraethu am adref

Mae symud o adref yn newid a all fod yn bryderus ond mae'n newid sy'n effeithio ar bawb ar ryw adeg yn eu bywydau. Dydych chi ddim ar ben eich hun! Gall fyw i ffwrdd oddi wrth eich teulu ymddangos yn anodd, ond mae ffonau symudol a'r we yn gwneud byd o wahaniaeth. Efallai bydd angen i chi addasu rhai elfennau o fyw oddi cartref: siopa bwyd, coginio, golchi dillad ac ati. Ceisiwch rannu'r cynghorion a'r syniadau hyn gyda myfyrwyr eraill, neu rannu'r cyfrifoldebau drwy gynnig siopa bwyd i ffrind (gallant dalu'r ffafr yn ôl y tro nesaf!)



Mae'n werth nodi bod [dros hanner o fyfyrwyr a holwyd](#) yn credu bod byw oddi cartref yn haws nag yr oeddent wedi disgwyl.

Mewn sawl ffordd, mae'r brifysgol fel cartref hanner-ffordd rhwng byw gyda rhieni a byw ar ben eich hun – mae gennych chi gymuned gref o gefnogaeth o hyd, staff a myfyrwyr sy'n mynd drwy newid tebyg, ac yn dibynnu ble 'rydych chi, efallai y gallwch fanteisio ar fwytai a chyfleusterau golchi dillad y brifysgol i wneud byw oddi cartref yn haws.

Cynghorion ar ymgartrefu

Wythnos y Glas



I lawer o bobl mae wythnos y glas yn brofiad gwych – ond peidiwch â phoeni os nad dyma ydy wythnos orau eich bywyd! Mae'n iawn i deimlo sut bynnag 'rydych chi'n teimlo am wythnos y glas. Peth arall i'w gofio ydy eich bod yn mynd i mewn i gymuned gefnogol lle mae myfyrwyr a staff yn gweithio i sicrhau bod pethau'n mynd yn esmwyth. Ni fydd rhaid i chi gofio'r holl gynghorion byddwch yn eu darllen ar y we – os ydych chi'n cael trafferthion, cofiwch fod llawer o bobl yno i'ch cefnogi – o swyddog lles Undeb y Myfyrwyr a gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr, i gyd-fyfyrwyr a all eich cyfeirio at ble i gael cymorth.

Teimlo'n anesmwyth neu yn hiraethu am adref?



Mae'n naturiol i deimlo nad ydych wedi ymgartrefu yn iawn, hyd yn oed ar ôl wythnos y glas. Mae mynd i'r brifysgol yn newid anferth yn eich amgylchedd a'ch ffordd o fyw. Gall gymryd amser i ddod i arfer â'r newid hwn. Mae dros [hanner o fyfyrwyr](#) yn hiraethu am adref yn ystod y cyfnod hwn.

Teimlo dan bwysau i yfed?

Mae wythnos y glas, a bywyd prifysgol yn gyffredinol, yn aml yn gysylltiedig â phwysau i yfed, a'r camsyniad bod rhaid i chi yfed i gael hwyl. Nid oes rhaid i hyn fod yn wir! I rai mae nosweithiau allan yn gyfystyr ag yfed, ond nid oes rhaid iddo fod. Does dim rhaid i chi archebu



diodydd alcoholig wrth y bar – os fyddai'n well gyda chi gael diodydd meddal, gwnewch hynny a pheidiwch â gadael i bobl wneud i chi amau eich penderfyniad. Os nad ydych chi eisiau llenwi eich wythnos gyda nosweithiau allan, mae digon o bethau eraill i wneud. Yn y blynyddoedd diwethaf, mae nifer o Undebau Myfyrwyr wedi dechrau trefnu digwyddiadau yn ystod wythnos y glas sydd ddim yn gysylltiedig â chlybiau nos nac alcohol. Mae'r rhagdybiaeth bod bywyd prifysgol yn golygu mynd allan ac yfed gormod yn chwedl.

Edrych ar ôl eich hun

Yn ystod prysurdeb a newydd-deb bywyd prifysgol mae'n hawdd anghofio edrych ar ôl eich hun, yn gorfforol ac yn feddyliol. Wrth i'r digwyddiadau croesawu dawelu ac mae mwy o amser gennych, bydd cyfle gyda chi i gamu 'nôl a threfnu eich bywyd dyddiol. Dyma rai pethau allweddol i feddwl amdanynt:

Patrwm cysgu cyson



Ceisiwch fynd i'r gwely a deffro tua'r un amser bob dydd – gan osgoi cysgu yn hwyr ar y penwythnos. Bydd cael digon o gwsg ar amser y bydd eich corff wedi arfer gyda yn eich paratoi am y diwrnod!

Bwytechw mor iach ag y gallwch



Bydd bwyta bwyd sy'n cynnal eich egni drwy'r diwrnod yn gwneud i chi deimlo'n llawer iachach nag yfed caffin a phrynu prydau

cyflym. *'Ond beth os na allaf goginio?'* Mae coginio yn llawer haws na'r disgwyl – yn y bôn mae'n fater o ddilyn cyfarwyddiadau – felly'r prif beth i wneud ydy dod o hyd i ryseitiau hawdd ac iach. Mae rhai syniadau yma (*Saesneg yn unig*).

Ymarfer corff!



Mae ymarfer corff yn eich helpu i gysgu'n well, i deimlo'n egniol, ac yn gwneud i chi deimlo'n well yn feddyliol. Efallai bydd ymuno â chymdeithas eich hoff chwaraeon, neu weithgaredd yn yr awyr agored, yn eich helpu i ddod ag ymarfer corff i'ch trefn wythnosol.

Ymlacio



Nid yw'n syniad da bod yn brysur drwy'r amser! Mae cael amser i ymlacio yn allweddol i gynnal lles meddyliol da. Darllenwch lyfr, ewch am dro, cymrwch fath – bydd yn eich gwneud yn fwy cynhyrchiol pan fyddwch yn brysur yn gwneud gweithgareddau. Mae rhagor o syniadau ar sut i ymlacio yma.

[Gwybodaeth a lluniau o studentminds.org](http://studentminds.org)

Dolenni defnyddiol:

- [Cymorth iechyd meddwl yn Gymraeg](#)
- [FIDE0: 'Gorbryder a phrifysgol – cyngor Arddun Rhiannon'](#)
- [Sut i oroesi blwyddyn gyntaf yn y brifysgol : Meic](#)
- [Meic – cefnogaeth i bobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru](#)

- [The Mix – cefnogaeth i bobl dan 25 oed](#) (Saesneg)
 - [Mind : Sut i ymdopi â bywyd myfyriwr](#) (Saesneg)
-

Mae testun y cofnod hwn wedi'i ryddhau dan y drwydded [Creative Commons BY-SA 4.0](#), sy'n eich caniatáu i'w ail-ddefnyddio a'i newid mewn unrhyw ffordd os ydych yn rhoi cydnabyddiaeth ar ffurf dolen i'r dudalen hon, ac yn trwyddedu eich fersiwn ddeilliadol yn yr un modd. Gweler [testun y drwydded](#) am ragor o fanylion.