

# cyn y brifysgol

Â PHWY Y  
DYLECH CHI SIARAD?

Ydych chi â phrofiad o ofal ac yn ystyried mynd i'r brifysgol? Yn aml, y rhwystr cyntaf yw gweithio allan pwy dylech chi siarad â nhw. Mae sefyllfaedd pawb yn wahanol, ond dylai un neu ragor o'r canlynol allu eich helpu i drafod pethau.

**Gofalwyr Maeth:** Os ydych chi'n byw gyda theulu maeth, efallai fod eich gofalwyr maeth naill ai wedi bod i'r brifysgol eu hunain neu wedi cefnogi rhywun arall i wneud hynny. Os nad ydyn nhw, mae rhai [awgrymiadau defnyddiol](#) ar eu cyfer ar wefan CLASS Cymru.

**Aelodau'r teulu:** Efallai eich bod mewn cysylltiad ag aelodau o'ch teulu biolegol a all helpu i drafod pethau gyda chi.

**Ffrindiau:** Mae trafod y pethau hyn gyda'ch cyfoedion yn syniad da bob amser! Efallai na fydd ffrindiau'n gwybod sut i roi cyngor ar eich sefyllfa benodol, ond efallai bydd siarad am y syniad o brifysgol gyda phobl eraill sydd efallai wedi ystyried yr un pethau, neu sydd efallai fod wedi bod i'r brifysgol eu hunain, yn helpu i gadarnhau eich meddyliau.

**trowch drosodd...**





**Gweithwyr  
Cymdeithasol  
/ Cyngorwyr  
Personol:**

Dylai eich Gweithiwr Cymdeithasol neu Gyngorydd Personol allu cynnig cyngor i chi – naill ai oherwydd iddo helpu pobl ifanc eraill ar daith debyg neu oherwydd iddo chwilio i gael cymorth eu hunain ar y pwnc! Mae gennym rywfaint o wybodaeth yn benodol ar eu cyfer ar [wefan CLASS Cymru](#).

**Athrawon:**

Os ydych chi yn yr ysgol neu'r coleg a bod gennych athro neu weithiwr cymorth yr ydych yn ymddiried ynndo, gofynnwch am gyngor. Os nad yw'n gwybod yr atebion i unrhyw un o'ch cwestiynau, dylai allu cael rhagor o wybodaeth i chi. Hefyd, bydd gan lawer o ysgolion a cholegau gysylltiadau uniongyrchol â phrifysgolion ledled Cymru sy'n gallu cynnig rhagor o gyngor.

**Cymunedau  
ar-lein :**

Os ydych chi'n chwilio am gyngor gan bobl sydd wedi bod trwy brofiadau tebyg, efallai mai cymunedau ar-lein fydd orau. Ar YouTube, Twitter, a thros y rhyngrwyd i gyd, fe welwch chi bobl sydd â phrofiad o ofal sy'n trafod eu profiadau yn y brifysgol.

**Elusennau:**

Mae digon o elusennau sy'n gallu cynnig cymorth a chyngor. Mae Become yn lle da i ddechrau, ac os ydych chi dros 25 oed, mae gan [Sefydliad Rees](#) grŵp cefnogi cyfoedion penodol ar gyfer myfyrwyr sydd â phrofiad o ofal.

**Prifysgolion:**

Beth am gysylltu â phrifysgolion yn uniongyrchol? Fel y bydd ein canllawiau ar gyfer gwneud cais yn ei ddangos i chi, fel arfer mae gan brifysgolion gyswllt penodol ar gyfer pobl sydd â phrofiad o ofal. Does dim angen i chi wybod beth rydych chi eisiau ei astudio (neu ble!) i ofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych.