CASCADE

astudio yn y brifysgol

BYWYD MYFYRWYR

Sut mae cael rhagor o wybodaeth am...

Cefnogaeth i fyfyrwyr sydd â phrofiad o ofal

Dylech chi fod yn gwybod erbyn hyn pwy yw cyswllt dynodedig eich prifysgol ar gyfer myfyrwyr sydd â phrofiad o ofal. Heb gwrdd ag ef/hi eto? Cysylltwch â chefnogi myfyrwyr i drefnu hyn os oes gennych unrhyw gwestiynau.

Cymorth cyffredinol

Er y gall fod yn dda i chi siarad â rhywun sy'n deall yn benodol y problemau a all ddod oherwydd bod gennych chi brofiad o ofal, mae digonedd o gymorth mwy cyffredinol i'ch helpu trwy eich cyfnod yn y brifysgol. Gall eich tiwtor personol helpu gydag unrhyw broblemau sydd gennych, p'un a ydyn nhw'n gysylltiedig â'ch cwrs neu'n fwy personol. Bydd gan eich undeb myfyrwyr a'ch

gwasanaeth cymorth myfyrwyr bobl wrth law i helpu gydag amrywiaeth eang o bethau, o bryderon ariannol i iechyd meddwl. A hefyd, bydd cydfyfyrwyr sy'n gweithredu fel cynrychiolwyr ar gyfer eich cwrs neu faterion penodol eraill sy'n gallu eich helpu i leisio eich pryderon.

Cynlluniau mentora a chyfeillio

P'un a ydych eisiau cwrdd â myfyrwyr eraill sydd â phrofiad o ofal, neu pe hoffech gael cymorth cyfoedion gan rywun sy'n astudio'r un pwnc, beth am geisio cael gwybod pa gynlluniau mentora neu gyfeillio sydd gan eich prifysgol? Efallai y byddwch chi'n cael eich paru â rhywun sy'n nes ymlaen yn ei astudiaethau a all eich helpu drwy'r darnau anodd.

Profiad gwaith

P'un a ydych ar gwrs sydd â blwyddyn mewn diwydiant, yn chwilio am brofiad gwaith penodol neu os oes angen arian ychwanegol arnoch i'ch helpu, mae opsiynau ar gael i chi. Bydd gan y rhan fwyaf o undebau myfyrwyr 'siop swyddi' lle gallwch ddod o hyd i waith gyda thâl iawn sy'n cyd-fynd â'ch astudiaethau. Ac os ydych chi'n fyfyriwr sydd â phrofiad o ofal yng Nghymru, rydych chi'n gymwys ar gyfer GO Wales, sy'n gweithio gyda chwmnïau ledled Cymru i gynnig cyfleoedd profiad gwaith (gowales.co.uk)

Chwaraeon a Chymdeithasau

Mae ymuno â chwaraeon a chymdeithasau'n ffordd wych arall o ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnoch wrth i chi fynd drwy'r brifysgol. Fel rhan o'ch undeb myfyrwyr, mae chwaraeon a chymdeithasau'n aml yn rhad ac am ddim, ac os oes ffi, mae cymhorthdal sylweddol fel arfer. Beth bynnag sydd o ddiddordeb i chi, mae'n debyg iawn bod yna gymdeithas i chi. Os nad oes, gall eich undeb myfyrwyr roi cyngor (a chyllid!) i chi i ddechrau un eich hun!