## Gwobr Mentora Cymheiriaid SAILS

# Awgrymiadau da am helpu menteion

Gall myfyrwyr wynebu nifer o heriau wrth gyrraedd y Brifysgol. I fyfyrwyr ymgartrefu'n gyflym, mae'n hanfodol eu bod yn derbyn y cymorth a'r gefnogaeth iawn i oresgyn y rhain.

Nodir isod rhai o'r heriau y gall myfyrwyr newydd eu hwynebu a rhai awgrymiadau am sut gallech chi, fel mentor, eu helpu:

## Diffyg cyfeillgarwch neu grwpiau cymorth

Mae rhai pobl yn cael mwy o anawsterau nag eraill wrth wneud ffrindiau a gall pobl deimlo'n unig o ganlyniad. Gall gymryd amser i feithrin rhwydweithiau cymorth ac efallai na fydd rhai myfyrwyr newydd yn gwybod lle i ddechrau.

### Sut gallaf helpu?

Gallech awgrymu ffyrdd o gwrdd â phobl â diddordebau tebyg; er enghraifft, ymuno â chymdeithas pwnc, chwaraeon neu ddiwylliannol, mynd i ddigwyddiadau cymdeithasol sy'n cael eu trefnu gan yr adran neu ymuno â grwpiau Facebook perthnasol.

## Dod i adnabod y Brifysgol a'r Ddinas

Gall symud i ardal newydd fod yn brofiad llethol. Dych chi ddim yn gwybod lle mae unrhyw beth a gall fod yn anodd dod o hyd i bethau mae angen arnoch.

### Sut gallaf helpu?

Gall fod yn hwyl trefnu taith o'r campws; dangoswch leoliadau allweddol i'r myfyrwyr rydych yn eu mentora, er enghraifft Hyb y Myfyrwyr, y Llyfrgell, adeilad Undeb y Myfyrwyr, y safleoedd bysus, siopau bwyd a chaffis a gwasanaethau cymorth myfyrwyr. Gofynnwch iddynt a oes lleoliad penodol maen nhw am ymweld ag ef.

Mae map o Gampws Singleton ar gael yma.

Mae map o Gampws y Bae ar gael yma.

Gallech hefyd roi rhywfaint o gyngor am fywyd yn y ddinas; sut i fynd o fan i fan, lleoedd diddorol i ymweld â nhw, lleoedd rhad a lleoedd da i siopa. Defnyddiwch eich gwybodaeth a rhannwch eich awgrymiadau da!

## Pryderon ariannol

Mae'n bosib y bydd anawsterau ariannol gan rai myfyrwyr; a gall help i gyllidebu a rheoli eu harian yn well fod o gymorth i eraill.

### Sut gallaf helpu?

Os oes angen cyngor ar faterion ariannol ar y mentai, fel cyllidebu neu ymdopi â dyled, gallai gwblhau modiwlau ar-lein Arian@BywydCampws. Os oes angen rhagor o gymorth, dylai drefnu apwyntiad gydag Arian@BywydCampws drwy Hyb y Myfyrwyr. Mae'r tîm yno i helpu holl fyfyrwyr Prifysgol Abertawe gydag unrhyw faterion ariannol sy'n berthnasol i fyfyrwyr a byddant yn gallu cynnig cyngor a chymorth.

Efallai y bydd y mentai am drefnu apwyntiad gydag Academi Cyflogadwyedd Abertawe hefyd a fydd yn gallu helpu i ddod o hyd i waith rhan-amser.

## Bod oddi cartref

Mae'n bosib iawn mai dyma'r tro cyntaf bod y mentai wedi byw oddi cartref. Gall rhai weld eisiau eu cartref a'u teulu a'u ffrindiau; efallai ei bod yn anodd i eraill ymdopi ar eu pennau eu hunain.

### Sut gallaf helpu?

Mae Llesiant@BywydCampws yn darparu adnoddau ar-lein i helpu myfyrwyr sy'n wynebu anawsterau. Gallech hefyd gynghori'r mentai i gysylltu â Swyddfa Wybodaeth y Coleg, lle mae staff hyfforddedig sy'n gallu helpu gyda'r math hwn o broblemau. Os yw'n well gan eich mentai, gall gysylltu â Hyb y Myfyrwyr lle caiff ei gyfeirio i gymorth priodol.

Efallai eu bod yn wynebu problemau oherwydd nad oes ganddynt syniad sut i ymdopi ar eu pennau eu hunain; sut i goginio pryd o fwyd neu ddefnyddio'r peiriant golchi. Efallai y gallwch chi gynnig syniadau ymarferol yn y maes hwn! Os na allwch, awgrymwch eu bod yn gofyn i'w cyd-letywyr neu'r gwarcheidwad ddangos sut mae'r peiriant golchi'n gweithio. Efallai y gallant goginio gyda'i gilydd neu rannu ryseitiau. Mae gan dudalen Instagram Arian@BywydCampws syniadau a ryseitiau am brydau bwyd iach, hawdd a rhad.

## Pryderon Academaidd

Gall myfyrwyr newydd wynebu nifer o heriau academaidd, gan gynnwys:

- Mae'r cwrs neu addysg uwch ei hun yn ddewis anghywir
- Mae'n anodd iddynt ymdopi â gofynion y cwrs
- Anawsterau gydag astudio annibynnol
- Sgiliau gwneud nodiadau, ysgrifennu neu reoli amser gwael
- Sgiliau sylfaenol gwan, er enghraifft mathemateg
- Pryderon am asesiadau
- Cydbwysedd bywyd ac astudio

### Sut gallaf helpu?

Mae llawer o gymorth ar gael i fyfyrwyr sydd ag anawsterau academaidd neu sy'n poeni eu bod wedi dewis y cwrs anghywir. Mae'n iawn i chi roi gwybodaeth gyffredinol am gyrsiau penodol, natur y gwaith cwrs a'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael, e.e. y Ganolfan Llwyddiant Academaidd, ond dylech bob amser gynghori'r mentai i weld ei fentor academaidd a fydd yn gallu cynnig cyngor a chymorth arbenigol.

## Hunan-barch a hyder isel

Gall yr holl faterion ac anawsterau hyn gael effaith negyddol ar hunan-barch a hyder myfyriwr.

### Sut gallaf helpu?

Dylid cynghori'r myfyriwr i gysylltu â Swyddfa Wybodaeth y Coleg neu Hyb y Myfyrwyr er mwyn derbyn y cymorth a'r gefnogaeth briodol.

This document is available in English / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg [V. 1.4 14/08/2019]